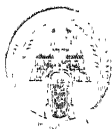
గృహవైద్యము - 4

(చర్మసంరక్షణ, చర్మసౌందర్య పోషణ)
మూలికా యోగములు

కీ॥ శే॥ శ్రీ బాలరాజు మహర్షి





తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి
2000

గృహవైద్యము-4

[చర్మసంరక్షణ, చర్మసౌందర్య పోషణ]
మూలికా యోగములు

రచన:
కీ॥శే॥ శ్రీ బాలరాజు మహర్షి



ప్రచురణ:
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.
2000

GRIHA VAIDHYAM-4

(Skin Care & Cosmetics)

by

Sri Balaraju Maharshi

T.T.D. Religious Publications Series No.587

Released by:
Sri Srinivasa Ayurveda Pharmacy,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Srinivasa Mangapuram,

Edited by:
Dr (Miss.) B. Venkata Lakshmi, M.D.,
Senior Medical Officer,
T.T. Devasthanams.

Dr. D. Narapa Reddy,
Whole Time Technical Supervisor
Sri Srinivasa Ayurveda Pharmacy,
T.T. Devasthanams,
Srinivasa Mangapuram.

T.T.D. First Edition: 2000

Copies : 5,000

Published by:
Dr. I.V. Subba Rao, I.A.S.,
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati – 517 507.

Printed at:
T.T D. Press, Tirupati.

ముందుమాట

పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రమైన తిరుమల ప్రశస్తమైన పలు వనౌషధములకు ప్రసిద్ధము. భారతీయ సంస్కృతికి మూలములైన వేదములను పరిరక్షిస్తూ, ఆదరిస్తూ, వాటి వ్యాప్తికి తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు ఎంతో దోహద పడుచున్నవి. ఇందులో భాగంగా, ప్రస్తుతం మూలికా వైద్యము (Herbal Medicine)నకు గల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి, అనేక వనమూలికలను ఔషధములుగ రూపొందించి, ఉచితముగా అందజేయడము జరుగుచున్నది. అంతేగాక అరుదైన ఓషధీజాతులను (Rare species of Herbs) సంర క్షించి, అభివృద్ధి జేయుటకు మూలికావనములను (Herb Gardens) కూడ ఏర్పాటు చేయుచున్నాము.

సాధారణ వ్యాధులకు సంబంధించి, సామాన్య ప్రజలకు ప్రాంతీ యంగా దొరికే మూలికలతో అతి తక్కువ ఖర్చుతో తయారుచేసుకొనే దానికి వీలుగ వివిధ మూలికా యోగముల (Herbal Formulations)తో ఇదివరకు 'గృహవైద్యము' అను పేరిట వెలువడిన చిరుపుస్తకమునకు చాలా ఆదరణ లభించినది. తరువాత స్త్రీ-శిశు సంరక్షణ-మూలికావైద్యము అను పేరు మీద "గృహవైద్యము-2" ప్రచురించడము జరిగినది. ఆ తరువాత ప్రత్యేకంగా మూలికావైద్యము ఉబ్బసము మరియు మధుమేహ వ్యాధులకు "గృహవైద్యము-3" అను పేరుమీద ప్రచురించడం జరిగినది. ప్రస్తుతం ప్రత్యేకంగా చర్మవ్యాధులు, చర్మసంరక్షణ, చర్మ సౌందర్యపోషణ మీద ఈ చిరుపుస్తకాన్ని అందజేయడము ఎంతైనా ముదావహము.

ఈ పుస్తకములో ముఖ్యంగా చర్మవ్యాధులు, చర్మసంరక్షణ గురించి చక్కని ప్రాంతీయ భాషలో అందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించడం జరిగింది. ఇందులో కీ॥శే॥ శ్రీ మహర్షిగారు వివరించిన పలు మూలికా యోగములు ముఖ్యంగా చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారికి, చర్మసౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి దోహదపడగలవని ఆశిస్తున్నాను.

కార్యనిర్వహణాధికారి,
తి.తి. దేవస్థానములు, తిరుపతి.

పరిచయము

మూలికా వైద్యానికి భారతదేశం పుట్టినిల్లు. మనుషులకు సంక్రమించే పలు రుగ్మతల నివారణలో మూలికావైద్యం విశ్వ వ్యాప్తంగా భారతీయ వైద్యవైశిష్ట్యాన్ని చాటుతుంది. మొక్కలే లేకుంటే మనిషి మనుగడే లేదు. ఆరోగ్యముగా ఉన్నపుడు మొక్కల వలననే సర్వదా నిర్వహింపబడు మానవ శరీరము రోగగ్రస్తమైనపుడు కూడ సహజముగానే వనమూలికలను కోరుకొంటుంది. ఇప్పటివరకు మందు మొక్కలుగ గుర్తించబడినవి దాదాపు 7,500 రకాలున్నవి. అయితే వీటిలో దాదాపు 1000 - 1500 మొక్కల్ని మాత్రమే వాడుకొంటున్నాము. మిగతా మొక్కలు గిరిజనుల సంస్కృతి, సంపదగానే అడవులలో మిగిలిపోయి వున్నాయి. సనాతన కాలమునుండి ఋషిపరంపరగ సంక్రమించిన ఔషధీవిజ్ఞానము రెండు పాయలుగ (Folk - Lore & Culture - Lore) ప్రవహిస్తున్నది. ఔషధ మొక్కల వలన బహుళ ప్రయోజనాలు గుర్తించిన వైద్యశాస్త్రనిపుణులు వివిద మొక్కలపై విస్తృత పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్నారు. భారతదేశంలోని అడవుల్లో లభిస్తున్న ఔషధ మొక్కలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకోవటంతో అతర్జాతీయ మార్కెట్టులో ఈ మొక్కలకు గిరాకీ బాగా పెరిగింది. రానున్న 21వ శతాబ్దములో ప్రపంచమంతటా వనమూలికల ప్రాధాన్యత పెరగడానికి ఎంతో ప్రోత్సాహకరమైన సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. అడవులను నరికివేయడంతో అనేక మందు మొక్కలు అంతరిచడం, విలువైన ఔషధీ బీజ పదార్థములు (Germplasm) మనం తెలుసుకోకుండానే నశించిపోవడం, తద్వారా జీవవైవిద్యం (Bio-diversity) కూడ అంతరించడం జరుగుచున్నది. అందువలన జీవావరణ సమతుల్యంతో అరణ్యీకరణాన్ని నిర్వహించి అడవులను సంరక్షించి

పెంపొందించకపోతే విలువైన మందు మొక్కలు కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం పొంచివుంది.

మనచుట్టు పెరుగుతున్న మొక్కల్లో ఔషధోపయోగాలున్న పలు రకాల మందుమొక్కల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయుటకు మరియు వాటిని ఉపయోగించుకొని సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యల నుండి విముక్తిని పొందేందుకు వివిధ రకాల మందులను ఎలా తయారీ చేసుకోవాలి, ఎలా వాడుకోవాలి మొదలగు విషయాలతో కూడిన వివరాలను ఇదివరకే 'గృహవైద్యము' పేరిట వెలువరించాము.

క్రీ.శే. శ్రీ బాలరాజుమహర్షి వర్యులు టి.టి.డి ఆయుర్వేద ఫార్మశీకి ముఖ్యసలహాదారుగ వ్యవహరించిన దశలో ఆయన వద్ద నుండి సేకరించిన మూలికావైద్యమును 'గృహవైద్యము' పేరిట్ట.'10 భాగాలుగ విభజించి సామాన్య ప్రజానీకానికి అర్థమయ్యే సరళభాషలో ప్రచురించి అందించాలనే సత్ సంకల్పంతో ప్రస్తుతం గృహవైద్యం 4వ భాగం విశేషించి చర్మవ్యాదుల మీద అందజేయుచున్నాము.

గృహవైద్యము మొదటి భాగములో సామాన్యవ్యాధులకు మూలికా వైద్యము వివరించబడినది, రెండవభాగములో స్త్రీ-శిశు సంబందిత వ్యాధులు మూలికావైద్యము వ్రాయబడ్డది మరియు 3వ భాగములో కేవలం ఉబ్బసము (Bronchial Asthma) మరియు మధుమేహము (Diabetes)నకు సంబందించిన మూలికావైద్యము వివరించబడినది.

గృహవైద్యము 4వ భాగము 'చర్మవ్యాధుల' మీద ప్రత్యేకంగ దృష్టిసారించి వ్రాయబడింది. ఇందు చర్మసంరక్షణ (Skin Care), చర్మ సౌందర్యపోషణ (Cosmetics) మరియు సాధారణ చర్మవ్యాధులకు మూలికావైద్యము వ్రాయబడింది. చర్మవ్యాధులలో

విశేషించి పనిచేసే అనేక మూలికలు, మందు మొక్కల పేర్లు అకారాది క్రమంలో పుస్తకము చివరలో తెలుగు, లాటిన్ భాషలో ఇవ్వబడినవి. అదేవిధంగ చర్మవ్యాధులకు సంబంధించిన పట్టిక, సంబందిత పుటలు అకారాది క్రమంలో సులభంగా పాఠకులు చదువుకొనే నిమిత్తం ఇవ్వబడినది.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల సౌజన్యంతో ప్రచురించబడిన ఈ చిరుపుస్తకం సామాన్య ప్రజానీకానికి సద్వినియోగపడుతుందని అభిలషిస్తున్నాము.

డా॥ డి. నారపరెడ్డి,
టెక్నికల్ సూపర్‌వైజర్,
టి.టి.డి. ఆయుర్వేద ఫార్మశీ,
శ్రీనివాసమంగాపురం.

డా॥ బి. వెంకటలక్ష్మి,
సీనియర్ మెడికల్ ఆఫీసర్,
టి.టి.డి. ఆయుర్వేద ఫార్మశీ,
శ్రీనివాసమంగాపురం.

విషయ సూచిక

* * *

గృహవైద్యము - 4

చర్మసంరక్షణ, చర్మసౌందర్య పోషణ

మూలికా యోగములు

1. టంకణము (Borax), పసుపు సమంగ కలిపి కొబ్బరినూనెలో కలిపి పైన పట్టించుచుండిన ఎడల కాళ్ళపగుళ్ళు (Foot cracks), పెదాల పగుళ్ళు క్రమేణా హరిస్తాయి.

2. తీగముషిణి (Tiliacora acuminata, Menispermaceae) వేరు చూర్ణము 2-3 గ్రాములు నిత్యము ఉదయం, సాయం కాలం 2-3 నెలలు సేవిస్తుంటే బోదకాలు (Filariasis) క్రమేణ హరిస్తుంది.

3. గారచెట్టు (Balanitis roxburghii) పండులోని మెత్తటి గుజ్జును ముఖానికి పలుచగ పట్టిస్తుంటే క్రమేణ ముఖం మీద మచ్చలు, మొటిమలు (Pimples) తగ్గిపోతాయి.

4. శ్రీగంధము (చందనము, Santalum album), అగరు (Aquilaria agallocha) మరియు ఒట్టివేరు (Vetiveria Zizanoides) సమంగ కలిపి సిద్ధంచేసుకొన్న మిశ్రమాన్ని ముఖానికి లేపనం చేసుకొంటే (పాలు లేక పన్నీరు కలిపి) ముఖవర్చస్సు పెంపొందుతుంది (అనంగరంగ).

5. చందనము, కుంకుమపువ్వు (Crocus sativus) మరియు కస్తూరి (Musk) కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి లేపనం చేసుకొంటే ముఖవర్చస్సు పెంపొందుతుంది (చారుచర్య).

6. పద్మకేసరాలు (Nelumbium Speciosum), కలువ (Nymphaea stellata), నాగకేసరాలు (Mesua ferrea) సమంగ కలిపి ఆ మిశ్రమ చూర్ణాన్ని 3-5 గ్రాములు నిత్యం నెయ్యి లేక తేనెతో సేవించుచుండిన ఎడల చర్మసౌందర్యము పెంపొందును. (వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు).

7. పచ్చిపసుపు, మానిపసుపు, మంజిష్ఠ, ఆవాలు — మేకపాలలో కలిపి మెత్తగ నూరి పైన పట్టిస్తే చర్మము మృదువుగా కోమలంగ తయారై చర్మసౌందర్యము పెంపొందును. (బసవరాజీయము).

8. శనగలు, పెసలు, కచ్చూరాలు (Hedychium spicatum) చందనము, కస్తూరి పసుపు మొదలైన ద్రవ్యాలను కలిపి సిద్ధంచేసుకొన్న 'సున్నిపిండి'ని శరీరానికి బాగా పట్టించి మర్దించుకొని ఒక గంటతరువాత స్నానం ఆచరిస్తే మనస్సుకు ఆహ్లాదం కలిగించడంతో పాటు చర్మరోగాలు దరిజేరనీయక, చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

9. ఉసిరి, నీలి (Indigofera tinctoria), గురివింద ఆకులు, గుంటగలిజేరు (Eclipta Prostrata), మందార పత్రాలు, గోరింటాకు సమంగ గ్రహించి కషాయం (లేక) స్వరసం (Fresh juice) తీసి తైలపాకం (నువ్వులనూనె (లేక) కొబ్బరినూనె) గావించి, సిద్ధంచేసుకొన్న తైలాన్ని నిత్యం తలకు పట్టించుకొంటే కేశములు సమృద్ధిగ పెరగడమే కాకుండ, వెంట్రుకలు నెరవడం (Grey hair) నివారణౌతుంది.

10. సీతాఫలం గింజలను వేపనూనెలో మర్దించి పైన లేపనం చేస్తే తలలో చుండ్రు (Dandruff) హరిస్తుంది.

11. కానుగ విత్తులలోని పప్పు, ఆవాలు, వజ మెత్తగ నూరి తలకు పట్టించి స్నానం చేస్తుంటే వారం రోజుల్లో చుండ్రు (Dandruff) హరిస్తుంది.

12. బావంచాలు (Psoralea), తువరకవిత్తులు (Hydnocarpus) కానుగవిత్తులు, వేపవిత్తులు - సమంగ కలిపి మెత్తగ నూరి పైన పట్టించి గంటతరువాత స్నానంచేస్తుంటే వారంరోజుల్లో చుండ్రుహరిస్తుంది.

13. రెప్పాల (Wrightia tinctoria) పట్ట లేక ఆకుల కషాయంతో నిత్యం బావంచాల చూర్ణం 3-5 గ్రాములు ఉదయం, సాయంకాలము సేవిస్తుంటే క్రమేణ బొల్లి (Leucoderma) శాంతిస్తుంది. తెల్లమచ్చలకు పైన బావంచాలనూనె (సోమ రాజీ తైలం లేక బాకుచీ తైలం) నిత్యం పట్టించుచుండ వలెను.

14. మణిశిల, హరతాళకము (Orpiment), చెంగల్వ కోష్ఠు, దేవ దారు - వీటితో సిద్ధము చేసుకొన్న కల్కము (Paste) పైన పట్టిస్తే చర్మముపైన వచ్చే కఠినమైన గ్రంథులు హరిస్తాయి.

15. పచ్చిపసుపు స్వరసము (Freshjuice) నందు కరక్కాయను మెత్తగ మర్దించి, పైన లేపనము చేసిన ఎడల గోరుచుట్టు (Whitlow) హరించును.

16. కానుగ పప్పు, ఆవాలు, వజ - వీటిని మెత్తగ నూరి పైన లేపనము చేసిన ఎడల దురదతో కూడిన దుష్ట వ్రణములు హరించును.

17. ఏనుగు దంతమును భస్మముచేసి రసాంజనము కలిపి లేపము చేసిన బట్టతలపై (Alopecia) వెంట్రుకలు మొలుచును.

18. బూరుగ ముల్లును పాలలో అరగదీసి ఆ గంధమును పైకి రాసిన (లేక) గోరోచనము మిరియముల చూర్ణంనందు కలిపి లేపనము చేసిన ఎడల మొటిమలు హరించును.

19. వజ, లొద్దుగపట్ట, సైంధవలవణము (Rocksalt), ఆవాలు - మెత్తగ నూరి పైన లేపనము చేసిన ఎడల మొటిమలు హరించును.

20. దేవకాంచనము (Bauhinia Purpura) బెరడు కషాయము నందు శొంఠి చూర్ణం కలిపిగాని (లేక) చేదపుచ్చ (Citrullus Colocynthis) వేరుచూర్ణం 3-5 గ్రాములు ఆవుమూత్రముతో సేవించిన గండమాల (గొంతుక్రింద గడ్డలు, Scrofula) శమించును. బోడతరం (Sphaeranthus indicus) ఆకుల చూర్ణం నిత్యం సేవించడం కూడ ప్రయోజనకరం.

21. పిచ్చికుసుమ (Argemone mexicana) వేరు పట్టు చూర్ణం 1-2 గ్రాములు పాలతో నిత్యం సేవించిన ఎడల ఫిరంగి రోగం (Syphilis), పూయమేహము (Gonorrhoea) మొదలగు సుఖరోగములు (Sexually Transmitted diseases) శాంతించును.

22. ఉలిమిడి (Crataeva religiosa) పట్ట కషాయంలోనికి సేవిస్తు (30-60 మి.లీ.) అదేకషాయంతో కడుగుచుండిన ఎడల లింగముపైన ఏర్పడిన వ్రణములు హరించును.

23. నీరుడు విత్తులు పగులగొట్టి పై పొట్టును తొలగించి లోని పప్పును దంచి కొద్దికొద్దిగ కొబ్బరినూనె వేయుచు బాగా నూరి లేపనము (Ointment) సిద్దముచేసుకొని పైన రాయుచుండిన ఎడల చర్మంమీద పొడలు, దురద, శోభి హరించును.

24. నీరుడు గింజల పప్పును బావంచాల నూనెతో మెత్తగ నూరి పైన పట్టించిన ఎడల బొల్లిమచ్చలు క్రమేణ హరించును.
25. ఒక కప్పు పాలల్లో 1 టీస్పూను నిమ్మరసం (Lemonjuice) కలిపి ముఖానికి పట్టించి మరునాడు ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుగుకొంటుంటే క్రమేణ ముఖం మీద మచ్చలు పోతాయి.
26. దానిమ్మ (Punica granatum) పుష్పాలను సేకరించి, నీడలో ఆరబెట్టి, చూర్ణించి, 3-5 గ్రాములు తేనెలో కలుపుకొని సేవిస్తుంటే 4,5 రోజులలో క్రమేణ ముక్కువెంట రక్తస్రావము (Epistaxis) అరికట్టబడుతుంది.
27. నేల ఉసిరి 2 భాగాలు, జరామాంశి 1 భాగము, అశ్వగంధ 1 భాగము, బావంచాలు 1 భాగము సేకరించి చూర్ణం సిద్ధంచేసుకొని 3-5 గ్రాముల లెక్కన మంజిష్ఠవేరు కషాయముతోగాని, సుగంధపాల వేరు కషాయముతోగాని సేవిస్తుంటే క్రమేణ సోరియాసిస్ (Psoriasis) శాంతిస్తుంది.
28. అవిశపువ్వు, జామపువ్వు సమంగ గ్రహించి, నీడలో ఆరబెట్టి, చూర్ణించి, అందులో సమంగ పటికబెల్లం (Sugarcandy) చూర్ణం కలిపి, నిత్యం 5-6 గ్రాముల తేనెలో కలుపుకొని సేవిస్తుంటే కళ్ళలో శుక్లాలు (Cataract) రాకుండ నివారించబడి, దృష్టి సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించబడుతుంది.
29. గసగసాలు పాలలో మర్దించి తలకు పట్టించి తలస్నానం ఆచరిస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది.
30. సంపంగి (Michaelia Champaka) పువ్వుల స్వరసం (Fresh Juice) తిలతైలం (నువ్వులనూనె)లో సంస్కరించి 2-3

చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే అలర్జీవలన కలిగెడి ముక్కుపడిశము (Allergic Rhinitis) హరిస్తుంది.

31. కాలిన గాయాలవలన ఏర్పడిన మచ్చలు పోవడానికి బంతి (Mary gold) ఆకుల రసాన్ని పైన పట్టించుచుండవలెను.

32. కవిరి (చంద్రసారము) 1 భాగము, దిరిశన పట్ట చూర్ణము 2 భాగములు, సీమశుద్ద 3 భాగములు కలిపి చిగుళ్ళకు పట్టించి తోముచుండిన ఎడల చిగుళ్ళ నుండి రక్తము కారడం (Bleeding gums), చీము పట్టడం (Pyorrhoea, Gingivitis) హరిస్తుంది.

33. ఉల్లిపాయపై పొర తొలగించి, 1-2 దబ్బలను (Scales) మెత్తగ దంచి రసంతీసి, అందు కొద్దిగ తేనె, చక్కెర కలిపి ఒక రాత్రి వుంచి వడగట్టి (Through Nylon cloth), 1-2 చుక్కలు కళ్ళలో వేసుకొంటే కంటికలక (Conjunctivitis), కళ్ళు ఎర్రబారడం (Inflammation) తగ్గిపోతుంది.

34. మామిడి ఆకులలోని ఈనెలు సేకరించి, నీడలో ఆరబెట్టి, మెత్తటి చూర్ణం సిద్ధంచేసుకొని అందు చాకలిసోడా (Washing Soda), కొద్దిగ సున్నము కలిపి పైన పట్టిస్తే పులిపిర్లు (Warts) క్రమేణ హరిస్తాయి.

35. ముష్టి విత్తనాలలోని పప్పును ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు మెత్తగ మైలుతుత్థముతో (Copper Sulphate) మర్దించి పైన లేపనం చేస్తే మొండి గాయాలు కూడ సులభంగ మానిపోతాయి.

36. రావి, మామిడి, చింత పట్టలు సమంగ గ్రహించి ఎండబెట్టి, కాల్చి బూడిదజేసి, అందుకొద్దిగ వెన్నలో కలిపి పైన రాస్తే గజ్జి వ్రణాలు (Eczema) హరిస్తాయి.

37. వేపపట్ట కేవలం గాని (లేక) వేపచిగుళ్ళు, పసుపు కలిపి నీటిలో మర్దించి పైన పట్టించి గంట తరువాత స్నానం చేస్తుంటే చెమటకాయలు క్రమేణ హరిస్తాయి.

38. బెల్లము 1 భాగము, కరక పెచ్చుల చూర్ణం 1/2 భాగం, పసుపు 1/4 భాగము బాగాకలిపి మర్ధించి కుంకుడుకాయంత ప్రమాణం నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తియ్యటి మజ్జిగతో సేవిస్తే రక్తమొలలు (Bleeding Piles) శమిస్తాయి. జెముడుపాలు, పసుపు కలిపి అర్శ మొలలపై లేపనం చేసిన అవి క్రమేపి రాలి పడిపోవును.

39. పొగడ విత్తులు (లేక) తుంబురు కాయల (Zanthoxylum alatum) తొక్కల కషాయం పుక్కిళించుచుండిన ఎడల కదులుచున్న దంతాలు గట్టిపడును.

40. మైలమాణిక్యము (Sida rhombifolia, మహాబలా) పచ్చి వేరును కొద్దిగ హరతాళములో (orpiment) కలిపినూరి పైన లేపనం చేసిన 'బోదకాలు' వ్యాధిశమించును. తెల్ల ఆవాలు నూరి పైన రాసి దేవదారు కషాయం (30-40 మి.లీ.) లోనికి సేవిస్తే ప్రయోజనకారి.

41. కానుగపప్పును నీళ్ళలో అరగదీసి ఆగంధంపైన రాసి లోనికి కానుగపట్ట కషాయం (30-40 మి.లీ.) సేవిస్తే కుక్కకాటు (Dog Bite)కు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

42. తెల్ల ఈశ్వరివేరు నీళ్ళలో అరగదీసి ఆగంధం పైనరాసి, లోనికి ఈశ్వరి వేర్ల కషాయం (టీ కప్పు ప్రమాణం) సేవిస్తే పాముకాటు (Snake Bite) ద్వారా ప్రవేశించిన సర్పవిషానికి విరుగుడుగా (antidote) పనిచేస్తుంది.

43. తంగేడు పత్రములు మెత్తగనూరి కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొన కలిపి విరిగిన ఎముకలు సరిచేసి పైన పట్టు వేసి కట్టుకడితే త్వరగా అతుక్కుంటాయి. దీనితో పాటు లోనికి నల్లేరు పచ్చడి సేవిస్తే మంచిది.

44. గంధకం, కర్పూరం, వెలిగారం సమంగ కలిపి పైన లేపనం చేస్తే గోళ్ళను ఆశ్రయించి వచ్చే క్రిమిరోగం (Fungal Infection of Nails) హరిస్తుంది.

45. నిత్యం కరక్కాయ చూర్ణం తేనెతో సేవించు వారికి (3-5 గ్రాముల) వెంట్రుకలు నెరవవు (Grey Hair prevention).

46. సీతాఫలం గింజలను మేకపాలతో మెత్తగనూరి తలకు లేపనం చేసిన బట్టతలపై (Bald Head) వెంట్రుకలు మొలుచును. ఏనుగు దంతము కాల్చగ వచ్చిన మసికూడ ప్రయోజనకారిగ శాస్త్రమునందు చెప్పబడింది.

47. పారిజాతం ఆకుల కషాయం (30-40 మి.లీ.) రెండు పూటల వారం రోజులు సేవిస్తే ఒంటికాలు నొప్పి (Sciatica) శమిస్తుంది.

48. అల్లం రసంలో నీలగిరితైలం (Eucalyptus Oil) కలిపి పైన రాస్తే నడుమునొప్పి హరిస్తుంది.

49. కుప్పింట (మురిపిండ) ఆకురసం రెండు చెంచాలు కడుపు లోనికి ఇస్తే నులిపురుగులు చచ్చిపడిపోతాయి.

50. బొొక్కెనాకు, బెల్లం కలిపి మెత్తగ నూరి పైన పట్టిస్తే ముల్లు గుచ్చుకొన్న చోట బాధ శమిస్తుంది.

51. గోరింటాకు (Henna), పారిజాతం ఆకులు మెత్తగానూరి పైన పట్టువేస్తే (Poultice) గడ్డలు (Tumours) హరిస్తాయి.

52. పసుపు 1 భా॥, పటిక 2 భా॥ కలిపి నీటితో మెత్తగా నూరి 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు, చెవిలో చీముకారడం శమిస్తాయి.

53. నిమ్మరసం మరియు తులసి ఆకురసం సమంగ కలిపి పైన రాస్తే గజ్జలలో దురదతో కూడి బిళ్ళలుగా జనించే రింగ్ వర్మ్ (Ring Worm) అనే చర్మవ్యాధి హరిస్తుంది.

54. హేమామృత గుగ్గిలము 10 గ్రా॥లు, మృద్దారు శృంగి 10 గ్రా॥లు, కొబ్బరి నూనె 100 గ్రా॥లు లో కలిపి పైన పట్టిస్తే పాదాల పగుళ్ళు (Foot Cracks, Rhagades) హరిస్తాయి. మఱ్ఱిపాలు, మామిడిజిగురు కూడా ఉపకరిస్తాయి.

55. శనగపిండి, పెసరపప్పు, బియ్యం, కచ్చూరాలు, కస్తూరి పసుపు, చందనం మొదలైన వస్తువులు కలిపి సిద్ధం చేసుకొన్న 'సున్ని పిండి' వళ్ళంత మర్దించుకొని స్నానంచేస్తే ఆరోగ్యదాయకం, చర్మసౌందర్యం పెంపొందుతుంది.

56. శంఖ భస్మం, అరటిదుంప రసంలో మర్థించి అందులో హర తాళం కలిపి లేపనం చేసిన రోమములు ఊడి (Epilator) పడిపోవును.

57. సున్నపు తేటలో సీమగుగ్గిలం వేసి కొబ్బరినూనెలో చిలకరించి పైనరాసిన కాలిన గాయాలు (Burns) త్వరగా మానిపోతాయి.

58. త్రిఫల కషాయంతో పుక్కిలించిన తరువాత పటిక 3/4 భా॥ టంకణము 1/4 భా॥, కలిపి చూర్ణించి కొబ్బరినూనెలో కలిపి పైన పట్టిస్తే నోటిపూత (Stomatitis) హరిస్తుంది.

59. సున్నం బెల్లం సమంగ కలిపి పైన రాస్తే వరుపుతో కూడిన వాపు (Inflammatory oedema) హరిస్తుంది.

60. సముద్ర ఫేనము (పోరపి), గుంటగలగరాకు రసంలో మర్ధించి వేపనూనె కలిపి పైన పట్టిస్తే పేను కొరుకుడు (Lice infection), తలలో **పేలు హరిస్తాయి.**

61. తిల తైలంచే (నువ్వులనూనె) శరీరమంతట అభ్యంగనము చేసుకొని, శిరస్సు, చెవులు, ముక్కు, పాదములయందు ప్రత్యేకించి అభ్యంగనం చేసుకొనడం వలన శరీరకాంతి, పుష్టి చేకూరతాయి.

62. స్నానము చేసిన తరువాత ఋతువును అనుసరించి వేసవి కాలములో కర్పూర మిశ్రిత చందన లేపం, వర్షాకాలములో కుంకుమ పువ్వు, అగరు, కస్తూరి కలిపిన చందన లేపము ఉపయోగించడము శ్రేష్టము.

63. లొద్దుగ, మంజిష్ట, శ్రీగంధం, కస్తూరి పసుపు, కచ్చూరాలు మొదలగు మూలికలతో సిద్దము చేసిన లేపనమును ముఖానికి లేపనము చేయుటవలన ముఖము నిర్మలంగావుండి, మొటిమలు, నల్లమచ్చలు, మంగు రాకుండ నివారించి ముఖ వర్చస్సును పెంపొందించును.

64. కలబంద పత్రాల రసాన్ని ఎండించగ గ్రహించిన దానిని 'ముసాంబరము' అంటారు. ఇందులో జీలకర్ర చూర్ణం

సమంగ కలిపి నిమ్మరసంతో మర్ధించి కుంకుడు గింజంత ప్రమాణం మాత్రలుచేసి నిత్యం రెండు మాత్రలు (గుళికలు) సేవిస్తే కీళ్లు నొప్పులు శమిస్తాయి. కలబంద పత్రాల రసాన్ని వేజులిన్ (లేక) కొబ్బరినూనెలో కలిపి కాలిన గాయాలకు, నల్ల మచ్చలకు పట్టిస్తే ప్రయోజనకారి. తేనె లేక కలబందరసంలో పసుపు కలిపి పైనరాస్తే కాలిన గాయాలు మానుతాయి.

65. బుడ్డశనగలు, కచ్చూరాలు, కస్తూరి పసుపు, బావంచాలు, లొద్దుగపట్ట, నాగకేసరాలు, బూరుగుముల్లు, మంజిష్ట, నిమ్మ తొక్కలు, శ్రీగంధం (చందనం), మొగలి కేసరాలు, పద్మ కేసరాలు మొదలైనవి కలుపుకొని అతిసూక్ష్మ చూర్ణమును సిద్ధము చేసుకొని పన్నీరు (లేక) పచ్చి పాలలో తగినంత కలుపుకొని ముఖానికి రాత్రి పడుకోబోయేముందు పట్టించి మరుసటిరోజు ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖాన్ని కడుగు చుండిన ఎడల క్రమేణ ముఖవర్చస్సు పెంపొంది మొటిమలు, మంగు, నల్లమచ్చలు తగ్గి చర్మ సౌందర్యం ఇనుమడించును. ఈ చూర్ణాన్ని వంటికి పట్టించి క్షీరబల తైలంతో మర్ధించుకొని స్నానంచేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

66. నిత్యం రెండు వెల్లుల్లి (Garlic) పాయలను పొట్టుతీసి, మెత్తగా దంచి, నెయ్యిలో వేయించి తీసుకోవడం వలన రక్తంలోని అధిక క్రొవ్వుశాతం క్రమేణ తగ్గుతుంది. రక్త ములోవి అధిక క్రొవ్వుశాతం తగ్గించి లావు (Obesity), బరువుతగ్గడానికి దోహదపడుతుంది. శరీర నిర్మాణం నాజూ కుగా తయారగుటలో గుగ్గిలము, ఉలవలు, ఉత్తరేణి, తేనె, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, బద్రముస్తలు, తిప్పతీగ మొదలైనవి

కూడ ఉపకరిస్తాయి. దీనిద్వారా గుండెజబ్బులు, రక్తపోటు నివారించబడతాయి.

67. మామిడి అల్లము (Curcuma amada); సుగంధిపాల, చంద్ర, మంజిష్ట, లొద్దుగ పట్ట, వీటిలో ఏ ఒక్కదాని చూర్ణం 3-5 గ్రా॥ మోతాదులో లోనికి సేవిస్తుంటే క్రమేణ రక్తం శుభ్రపడి చర్మవ్యాధులు దరిచేరవు. దీనిని సేవిస్తు బూరగముల్లు, కచ్చూరాలు, కస్తూరిపసుపు, లొద్దుగపట్ట మిశ్రమాన్ని చూర్ణ రూపంలో పాలలో కలిపి పైన పట్టిస్తుంటే క్రమేణ మొటిమలు (Acne, Pimples)హరించి ముఖవర్చస్సు పెంపొందును.

68. ఒకకప్పు పెరుగునందు 1/2 టీ స్పూను పటిక చూర్ణం, 1/2 టీ స్పూను నిమ్మరసం కలిపి గాని (లేక) సీతాఫలం గింజలు, పారిజాతం గింజలు, బాదంపాలు సమంగ కలిపి నూరిగాని (లేక) కానుగ తైలం, వేపనూనె, తువరక తైలం, సోమరాజితైలం సమంగ కలిపి పైన పట్టించి రాత్రంత వుంచి మరునాడు ఉదయం గుమ్ముదుకాయలు, సిగరాకు, మెంతులు, శీకాయ, కుంకుడుకాయ వీటిలో ఏ ఒక్కటిగాని, రెండగాని ఉపయోగించి తలస్నానం చేయుచుండిన క్రమేణ చుండ్రు (Dandruff) హరించును.

69. నిమ్మనూనె (Lemongrassoil) మరియు మాల్కంకిణి గింజల తైలం అందుగు బంకతో కలిపి వత్తులుగా చేసుకొని ఇంటిలో వెలిగించిన (Fumigation) దోమల బెడదనుంచి రక్షణ (Mosquito repelent) పొందవచ్చు. అందుగుబంక, గుగ్గిలం, ఆవాలు, జటామాంశి, వజ, వేపఆకులు మిశ్రమాన్ని నిప్పులపై వుంచి ఇంటిలో ధూపము వేసిన (ప్రత్యేకించి

బాలింత, పసిబిడ్డ వుండే రూములో) సూక్ష్మ క్రిములు హరించి, క్రిమి, కీటకాదులు, ఇంటిలోనికి రాకుండ రక్షణ కలిపించి పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఇంటిలో నెలకొంటుంది.

70. గాడిదగడప (Aristolochia bracteolata) ఆకులకు (10) 4,5 మిరియాలు చేర్చి మెత్తగ నూరి ఉసిరి క్కాయంత ప్రమాణం పరగడుపున సేవిస్తే ముట్టు నొప్పి (Dysmenorrhoea)హరిస్తుంది. దూసర తీగ ఆకులను (Cocculus hirsutus) మెత్తగానూరి ఇదే విధంగ సేవిస్తే బహిష్టు సమయములో అధికరక్తస్రావాన్ని (Menorrhagia), ఎర్రబట్ట అరికడుతుంది. నేల ఉసిరి సమూలం ఎండించి 3-5 గ్రా॥ చూర్ణం బియ్యపుకడుగుతో సేవిస్తు వేప చిగుళ్ళు, పసుపు మరియు పంచ వల్కలాల (మఱ్ఱి, జువ్వి, రావి, గంగరావి, మేడిపట్ట) మిశ్రమంతో తయారైన కషాయంతో స్త్రీ తన యోనిని శుభ్రం చేసుకొంటుంటే తెల్లబట్ట (Leucorrhoea) వ్యాధి పూర్తిగ హరిస్తుంది.

71. 1 లీటరు పన్నీరునందు (Rose water) సురేకారం 40 గ్రా॥లు, పొంగించిన పటిక 5 గ్రా॥లు; పచ్చకర్పూరం 2-5 గ్రా॥ కలిపి, కరిగించి, వడియగట్టి సిద్ధముచేసుకొని ఒక గాజు సీసానందు (Sterile Glass bottle) భద్రపరచుకొని నిత్యము 1,2 చుక్కలు కళ్ళలో వేసుకొంటుంటే కళ్ళు ఆరోగ్యంగా వుండడమేగాక కంటి జబ్బులు దరిజేరకుండా నివారించును.

72. వేప చిగుళ్ళు; కరకవలుపు, లొద్దుగ పట్ట, దానిమ్మతొక్క, మామిడి ఆకులు సమంగ కలిపి నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించి

చూర్ణం సిద్ధంచేసుకొని వంటికి పట్టించుకొని గంట తర్వాత స్నానం ఆచరిస్తే చర్మసంరక్షణ గావించి, చర్మసౌందర్యం ఇనుమడించి, చర్మవ్యాధులు రాకుండ కాపాడును.

73. తేలుమణి ఆకులు (లేక) వేర్లు; ఉసిరిక వలుపు మరియు మృద్దారుశృంగి కలిపి మెత్తగ మర్దించి పైన పట్టిస్తే మొటిమలు, మంగు హరిస్తాయి. [గమనిక: మృద్దారుశృంగిని అల్లము రసము (లేక) మాధీఫలరసంలో శుద్ధచేసి వాడాలి].

74. అరటి తొక్కను మెత్తగ మర్దించి నడుముచుట్టూ లేపనం చేసి కట్టుకడితే, నడుముమీద దురదతో కూడిన వ్రణాలు త్వరగ మానిపోతాయి [Waist Skin Infection].

75. విషముష్టి (Nuxvomica) విత్తనాలను కాల్చగ వచ్చిన బూడిదను 100 మి.గ్రా॥ ప్రమాణం తేనెతో సేవిస్తుంటే క్రమేణ బోధకాలు (Filariasis) శమిస్తుంది.

76. మామిడి జీడి ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి పైకి రాస్తే సోరియాసిస్ (Psoriasis) అనబడే చర్మవ్యాధిలో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

77. బావంచాల చూర్ణమును గోమూత్రములో కలిపిపైకి రాస్తే బొల్లిమచ్చలు (Leucoderma) గలవారికి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

78. త్రిఫలాకషాయం (కరక, తాండ్ర, ఉసిరికలు సమంగ గ్రహించి నీళ్ళుకలిపి ఉడకబెట్టి గ్రహించిన ద్రవాంశము) నిత్యము ఉదయం, సాయంకాలం పుక్కిళించి (Gargling) ఉమియుచుండిన ఎడల నోటిపూత (Stomatitis) హరించి, చిగుళ్ళు గట్టి పడతాయి.

79. అడవి ఉలవలు, అడవికంద, గుగ్గులు, బ్రదముస్తలు వీటిలో ఏ ఒక్కటి (లేక) రెండు వస్తువులు సేకరించి చూర్ణించి నిత్యము 3-5 గ్రాములు వేడినీళ్ళు (లేక) తేనె అనుపాన ముతో సేవిస్తుంటే (3 Months) ఊబకాయం (Obesity) తగ్గి శరీరం నాజూకుగ తయారౌతుంది.

80. లేత కొబ్బరి పిందెలు నీటిలో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పైన రాస్తే మొటిమలు (Pimples) హరిస్తాయి.

81. గులాబి రెక్కలను నీడలో ఆరబెట్టి, నువ్వుల నూనెలో సంస్క రించి 2-3 చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే అతిగ తుమ్ములు రావడం శాంతిస్తుంది.

82. రావిపట్ట కాల్చగ వచ్చిన బూడిద 1 భాగము సున్నము 1 భాగము, వెన్న 1 భాగము కలిపి పైన రాస్తే క్రమేణ పులిపిర్లు (Warts) హరిస్తాయి.

83. తిప్పతీగ, కరక్కాయ, తుంగముస్తలు సమంగ కలిపినది ఒక భాగము, లోహభస్మము 1 భాగము కలిపి నిత్యము 3-5 గ్రాములు బార్లీ నీళ్ళతో సేవిస్తుంటే క్రమేణ అతిస్థౌల్యము (Obesity) హరించి, శరీరం నాజూకుగ తయారౌతుంది.

84. కరక చూర్ణం 5 భాగములు, మానిపసుపు (Berberis aristata) 1 భాగము కలిపి నిత్యం సేవిస్తే (3-5 గ్రా॥) సోరియాసిస్, బొల్లి వ్యాధులనుండి క్రమేణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

85. ఆముదపాకు రసములో సముద్రఫేనము (సొరపి) సాది లేప నము చేసిన వేంట్రుకలు లేనిచోట వెంట్రుకలు మొలుచును.

86. కాకిదొండ విత్తులు 10 తు॥, వేపవిత్తులు 10 తు॥, మాల్కాంకిణి విత్తులు 20 తు॥ ఒక గాజుకుప్పెలో పోసి పాతాళయంత్రములో నూనె తీసి నిత్యము 5-10 చుక్కలు 1 గ్లాసు పాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే 2-3 నెలల్లో 'బొల్లిమచ్చలు' తప్పక తగ్గిపోతాయి.

87. బాదంపప్పు, మంజిష్ఠ, మానిపసుపు, రాతిపువ్వు, సుగంధ పాల సమంగ కలిపి మెత్తటి చూర్ణం సిద్ధంచేసుకొని నైలాన్ వస్త్రం ద్వారా జల్లించి, ఈ సూక్ష్మ చూర్ణాన్ని పెరుగు మీద మీగడలో కొద్దిగ కలుపుకొని ముఖానికి రాసుకొని మరునాడు ఉదయం ముఖం కడుగుకొంటే ముఖవర్చస్సు, చర్మసౌందర్యం పెంపొందుతుంది.

88. బూరుగబంక, సముద్రఫేనము (సారపి) సమంగ కలిపి మెత్తగ సూక్ష్మచూర్ణం గావించి బద్రపరచుకొని నిత్యం తగినంత వంటికి బాగా మర్దించుకొని స్నానం ఆచరిస్తే శరీరము నిర్మలంగ తయారగును. చర్మము మృదువుగ, కోమలంగ, చురుగ్గా తయారగును. ఇదేవిధంగ దిరిశనపట్ట, వట్టివేరు, నాగకేసరాలు, లొద్దుగపట్ట, చందనము కలిపి కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

89. తుమ్మి (Leucas cephalotus) ఆకులను నీటిలో నూరి శరీరంపై రాసుకొని, తరువాత కరక్కాయ చూర్ణంతో నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేస్తే అధికంగా చెమటపట్టడం (perspiration) శాంతిస్తుంది.

90. మామిడి జీడి, కరక్కాయ చూర్ణం సమంగ కలిపి పాలతోనూరి పైన లేపనం చేస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది.

91. తులసి ఆకురసములో సైంధవ లవణం కలిపి లేపనం చేస్తే శీతపిత్తం (శరీరంపై దద్దులు - urticaria) శాంతిస్తుంది.

92. అవిశపుష్పములు సూక్ష్మ చూర్ణమును బర్రెపాలలో బాగుగా కలిపి తోడుబెట్టి ఆ పెరుగును చిలుకగ వచ్చిన వెన్నను శరీరంమీద పగుళ్ళు, చర్మంమీద దద్దుర్లు (skin errup-tions)కు పట్టిస్తే త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

93. మిరియాలు, చందనం సమంగ కలిపి నీళ్ళతో నూరి ఆ గంధాన్ని పైన పట్టిస్తే మొటిమలు హరిస్తాయి.

94. గింజపట్టని లేత తుమ్మకాయలను దంచి రసంతీసి వడియ గట్టి, సన్ననిమంటపై వుంచి ఉడికించి, చిక్కబడిన తరువాత పింగాణి పాత్రలో పోసి, అందులో కరిగించి, వడియగట్టిన తేనెమైనం (Beeswax) పోసి (2 parts) మిశ్రమాన్ని బాగా కలియత్రిప్పి సీసాలో బద్రపరచుకొని కాళ్ళ పగుళ్ళకు, పెదాల పగుళ్ళకు, చంటి మొనపగుళ్ళకు (Nipple cracks) వాడవ లెను. ఈ తుమ్మ కాయల రసం కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొనతో కలిపి కాలిన గాయాలకు పట్టిస్తే చాలా మంచిది. మచ్చలు రాకుండా నివారిస్తుంది.

95. కరక వలుపు, అతిమధురం, ఉసిరిక వలుపు, తుంగగడ్డలు, వట్టి వేళ్ళు, పచ్చాకు, పెగ్గుమ్మడివేరు, గోరింటాకు, మొగలివేరు, గుంటగలిజేరు, ఉక్కురాపాడి, మైసూర్‌నీలి — సేకరించి, కషాయం సంగ్రహించి, కొబ్బరినూనెలో తైలపాకం గావించి సిద్ధంచేసుకొన్న తైలం రాసుకొంటుంటే తలమీద దట్టంగ, ఏపుగా వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి (Hair Tonic). కేశసం పదకు, కేశాల ఆరోగ్యపరిరక్షణకు ఇది దోహదపడుతుంది.

96. జాజికాయ (Nut-meg), చందనము (శ్రీగంధం) మరియు మిరియాలు సమంగ గ్రహించి గోరువెచ్చని నీళ్ళతో మెత్తగ మర్దించి ఆ గంధమును పైకి రాస్తే మొటిమలు హరిస్తాయి.

97. లొద్దుగపట్ట, ధనియాలు, వజ — సమంగ గ్రహించి నీళ్ళలో నూరి, ఆ గంధమును పైన రాస్తే మొటిమలు (Acne) హరిస్తాయి.

98. గంధకము, కర్పూరము, కలకండ, టంకణం (Borax) సమంగ గ్రహించి, నీళ్ళలో నూరి, ఆ గంధమును పైన పట్టిస్తే గోరుచుట్టు, గోరుక్రింద వ్రణాలు (Fungal infection of nailbed) హరిస్తాయి.

99. కొమ్మిచెట్టు కొనలు 20, మిరియాలు 5, తెల్లగడ్డలు 5 మేకపాలతో నూరి రెండు గచ్చకాయలు ప్రమాణం లోనికి సేవిస్తు (నిత్యం), గాడిదగడపాకు (Aristolochia bracteolata) మెత్తగ నూరి పైన పట్టువేస్తే హెర్నియా (Hernia) వరబీజము (Hydrocoel)తో బాధపడేవారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

100. ఒక కప్పు పెరుగునందు అర్ధటీస్పూను నిమ్మరసం, అర్ధటీస్పూను పటికచూర్ణం కలిపి తలకు మర్దించుకొని స్నానం చేస్తే చుండ్రు, తలలో పేలు హరిస్తాయి.

101. కోడిగ్రుడ్డుసొన, బెల్లము, సున్నము సమంగ కలిపి వాపు, వరుపు (Inflammation), గడ్డలకు పట్టిస్తే త్వరగా శమిస్తాయి.

102. తెల్లముల్లంగి (Radish) దుంపల స్వరసం నువ్వులనూనెలో తైలపాకం గావించి సిద్ధంచేసుకొని 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేసుకొంటుంటే చెవిలో చీము, పోటు హరిస్తాయి.

103. గాడిద గడపాకు రసములో మిరియాలచూర్ణం కలిపి పైన పట్టిస్తే చుండ్రు (Dandruff) హరిస్తుంది.

104. నీరుడు గింజలనూనె 50 గ్రాములు, కర్పూరం 10 గ్రాములు ఒక సీసాలో కలిపి సూర్యకాంతిలో కొద్దిసేపు వుంచి, బాగా కలిసిన తరువాత వంటికి పట్టిస్తే దురదలు (Itching sensation) హరిస్తాయి.

105. ఉమ్మెత్తకాయలను ఉడకబెట్టి మెత్తగ మర్దించి పైన లేపనము చేసి కడిగితే చీముతో కూడుకొన్న కురుపులు (Abscess) త్వరగ మానిపోతాయి.

106. దూదిని కాల్చగ వచ్చిన నల్లటి బూడిదను పైన రాస్తే రక్తస్రావం (చర్మంమీద) నిలిచిపోతుంది.

107. నిమ్మతొక్కలు 4 భాగాలు (ఎండువి), కరకవలుపు 1 భాగము, చూర్ణం చేసి, కొద్దిగ చక్కెర కలిపి చిగుళ్ళకు పట్టించి తోము చుండిన ఎడల చిగుళ్ళవెంబడి రక్తం కారడం (Bleeding gums) హరిస్తుంది.

108. కాలిన గాయాలకు కలబందరసంలో కొద్దిగ పసుపు కలిపి పైన పట్టిస్తే త్వరగా మానతాయి. కాలిన గాయాలకు వెంటనే తేనెను రాస్తే తీవ్రమైన వేదన, మంట శాంతిస్తాయి.

109. వజ (Acorus Calamus) చూర్ణాన్ని నస్యము చేస్తుంటే జలుబు (Cold) శాంతిస్తుంది.

110. నిమ్మరసం (Lemon juice) కొబ్బరిపాలు (Coconut milk) కలిపి బాగా చిలకరిస్తే తెల్లటి మీగడ లాంటి పదార్థం తయారౌతుంది. దీనిని ముఖానికి పట్టిస్తే ముఖవర్చస్సు పెంపొందుతుంది.

111. తుమ్మి (Leucas cephalotus) ఆకులనుండి గ్రహించిన రసం 2-3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకుంటే తలనొప్పి, పడిశము శాంతిస్తాయి.

112. తెల్లమద్దిపట్ట, మంజిష్ఠ, రక్తచందనము, బూరుగముల్లు, కలువపువ్వులు, పసుపు మెత్తగ నూరి మర్దించి, పైన లేపనము చేసిన ఎడల ముఖముమీద మంగు క్రమేణ హరించును.

113. మలస్థానములను (గుదము, మూత్రస్థానము) సరిగ కడుగక పోవుటవలన దురదతో కూడిన వ్రణములు ఏర్పడినప్పుడు చేదుపొట్ల, త్రిఫల (కరక, తాండ్ర, ఉసిరి), చండ్ర, పసుపు, వేప వీటి కషాయముతో కడుగుకొనుచుండవలెను.

114. ఆసనము దిగినపుడు (గుదభ్రంశము - Prolapse of Rectum) పులిచింత ఆకును నెయ్యిలో సంస్కరించి సేవించవలెను (చాంగేరి ఘృతము).

115. సారపప్పు (Buchanania lanzan), రేగు, చండ్ర, తెల్ల మద్ది, తుమ్మ — వీటితో సిద్ధంచేసుకొన్న కషాయంతో కడుగుతు వేపచిగుళ్ళు, ఉసిరిక చూర్ణము నెయ్యితో కలిపి సేవింపజేసిన శీతపిత్తము (Urticaria) శమించును.

116. గరిక, పసుపు, ఆవాలు — మెత్తగ మర్దించి పైన లేపనము చేసిన ఎడల శీతపిత్తము (Urticaria) హరించును.

117. తిప్పతీగ, చేదుపొట్ల, నేలవేము, సుగంధిపాల (Indian sarsaparilla), వేప — వీటితో సిద్ధంచేసుకొన్న కషాయము 30-60 మి. లీ. సేవిస్తు పైన కానుగనూనె (కరంజతైలం) లేపనం చేస్తుండిన ఎడల క్రమేణా విసర్పము హరించును.

విసర్పమునందు 'పంచతిక్తగుగ్గులు ఘృతం' — అనే ఔషధం విశేషంగ పనిచేస్తుంది.

118. చేదుపొట్ల, తిప్పతీగ, వేపపట్ట, పర్పాటకము, కటుక రోహిణి — వీటితో సిద్ధంచేసుకొన్న కషాయము నిత్యము 30-60 మి.లీ. సేవిస్తుంటే విస్ఫోటకము (Bullous erruptions) హరిస్తుంది.

119. కుంకుడు, శీకాయ (Acacia sinuata), కొండ బూరుగ ఆకులు (Cochlospermum religiosum), కరివేపాకు, సిగ రాకు (Albizzia amara), మెంతులు, నిమ్మతొక్కలు, గుమ్మ డుకాయలు — వీటిని కలిపి చూర్ణం చేసుకొని తగినంత తలకు పట్టించి తలస్నానం చేస్తుంటే (Herbal shampoo) తల వెంట్రుకలు శుభ్రపడి, చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు నివా రించబడి, కేశములు మృదువుగవుండి, సమృద్ధిగ పెరగడానికి దోహదపడుతుంది (Herbal Bathing powder).

120. పాత యవధాన్యము, గోధుమలు, పెసలు, అడవిమాం సము, తేనె, పాతనెయ్యి, చేదుపొట్ల, వాకుడు, గలిజేరు, జాజికాయ, ఉసిరికాయ, నాగకేసరము, నువ్వులనూనె, ఆవ నూనె, మృదు, లఘు ఆహారములు, కస్తూరి, చేదురస ప్రధానద్రవ్యాలు, ఒంటె మూత్రము, మేకపాలు మొదలైనవి కుష్ఠువ్యాధితో బాధపడేవారు సేవించుటకు యోగ్యకరంగ వుంటాయి.

121. వేప, చేదుపొట్ల, మంజిష్ఠ, చండ్ర, మానిపసుపు — వీటి కషాయము 30-60 మి.లీ. నిత్యం రెండుసార్లు సేవిస్తుంటే (3 నెలలు) కుష్ఠువ్యాధి లక్షణములు క్రమేణ శాంతిస్తాయి.

122. స్వర్ణమాక్షిక భస్మమును 100 మి.గ్రాములు నుండి 400 మి. గ్రాములు గోమూత్రముతో సేవింపజేసినచో కుష్ఠువ్యాధి క్రమేణ శాంతిస్తుంది.

123. కరక్కాయ పెచ్చులు 1 భాగము, పసుపు 1/2 భాగము, బెల్లము 2 భాగములు కలిపి మెత్తగ మర్దించి 3-5 గ్రాములు నిత్యం సేవిస్తుంటే 3-4 నెలల్లో సకలచర్మరోగాలు హరిస్తాయి.

124. చెప్పుతట్టాకు (Coldenia Procumbens) నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణం చేసి, ఆముదములో కలిపి పైన పట్టిస్తే పాదాలప గుళ్ళు (Rhagades) హరిస్తాయి. ఊడుగ ఆకు రసం (లేక) మట్టిపాలు పట్టిస్తే కూడ కాలిపగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

125. ఉమ్మెత్తగింజలు (లేక) బీరగింజల (Luffa Acutangula) నుండి తీసిన తైలం (లేక) జమ్మి బెరడు, పత్రాలను కాల్చగ వచ్చిన బూడిదను పైన పట్టించిన ఎడల ఆ స్థలంలో వెంట్రుకలు తిరిగి మొలవవు (Hair Remover).

126. చంగల్వకోష్ఠు (Sassurea lappa), కుంకుమపువ్వు (Saffron), కస్తూరిపసుపు, లొద్దుగ, చందనం, కచ్చూరాలు, మంజిష్ఠ, పసుపు సమంగ గ్రహించి, చూర్ణించి, ఈ సూక్ష్మచూర్ణాన్ని తగినంత పచ్చిపాలు (లేక) పన్నీరు (Rosewater)లో కలిపి ముఖానికి రాత్రి పరుండు వేళ పట్టించుకొని మరునాడు గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుగుచుండిన ఎడల వారం, పది రోజులలో మొటిమలు (Acne, Pimples) హరించి, ముఖవర్చస్సు పెంపొందును.

127. రక్తచందనం (Heartwood of Pterocarpus santalinus) మరియు పసుపు సమంగ కలిపి పాలలో కలిపి పైన పట్టిస్తే మొటిమలు హరిస్తాయి.

128. తమలపాకు రసంలో సున్నం కలిపి పైన పట్టిస్తే పులిపిర్లు (Warts) హరిస్తాయి. పులిచింతాకు (Oxalis Corniculata) రసం, చాకలిసోడా, సున్నము సమంగ కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని పైన పట్టిస్తే ఆనెలు, పులిపిర్లు హరిస్తాయి. ఔషధం పులిపిర్లుకు పట్టించేటప్పుడు ప్రక్కచర్మం తగలకుండ జాగ్రత్త వహించాలి.

129. తులసి ఆకుల (Ocimum sanctum) రసంలో కొద్దిగ టంకణం (Borax) కలిపి పైన లేపనం చేస్తే ముఖంమీద మచ్చలు, మంగు క్రమేణ శమిస్తాయి.

130. బావంచాలు, లొద్దుగ (Symplocus racemosus), ఆవాలు, మానిపసుపు, కస్తూరిపసుపు (Curcuma aromatica) సమంగ గ్రహించి, పాలతో మెత్తగ నూరి పైన పట్టిస్తే ముఖంమీద నల్లమచ్చలు, మంగు క్రమేణ శమిస్తాయి.

131. పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) గింజలు, మెంతులు (Trigonella-foenum-graecum) సమంగ నూరి పెరుగులో కలిపి పైన పట్టించి గంటతరువాత స్నానం చేస్తే చుండ్రు నిస్సందేహంగ హరిస్తుంది.

132. గురివింద గింజలు (Abrus precatorius) (లేక) వజ (Acorus calamus) మెత్తగ నూరి తలకు పట్టిస్తుంటే పేను కొరుకుడు (Lice Infection) వల్ల పోయిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలుచును.

133. బొప్పాయి పాలు (Latex of Carica pappaya), ఉమ్మెత్త ఆకురసం (Datura metal), అతిమధురం వేరు, సీతాఫలం గింజలు, మందారపుష్పాలు — వీటిని ప్రయోగించడం ద్వారా 'పేనుకొరుకుడు' నివారించబడుతుంది.

134. చంద్ర (Acacia Chundra) బెరడు చూర్ణం (లేక) ఖధిర సారం (కాచు) తేనెతో పట్టించిన, (లేక) గోరింటాకు చూర్ణం వెన్నతో కలిపి పైన పట్టించిన పెదిమల పగుళ్ళు (Fissures or Cracks in the lips) హరిస్తాయి (Herbal Lipstick).

135. కానుగ పప్పును వేపనూనెలో మర్ధించి తలకు బాగా పట్టించి స్నానము చేస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది.

136. పారిజాతం గింజలు, సీతాఫలం గింజలు సమంగ కలిపి నిమ్మ రసంలో నూరి తలకు పట్టిస్తే నిస్సందేహంగ చుండ్రు హరిస్తుంది.

137. తువరక గింజలపై పెంకును తొలగించి పప్పును కొబ్బరి నూనెలో కలిపి మెత్తగ మర్ధించి పైన రాసిన ఎడల పుండ్లు, వ్రణాలు త్వరగ మానిపోతాయి.

138. బుడ్డశనగలు మెత్తగ చూర్ణించి అందులో కచ్చూరాలు, కస్తూరి పసుపు, బావంచాలు, మంజిష్ఠ, నిమ్మతొక్కలు, బూరుగముల్లు, తుంగముస్తలు, శ్రీగంధము, నాగకేసరాలు, రోజాపుష్పాలు మెత్తగ చూర్ణించి కలుపుకొని పచ్చిపాలు లేక పన్నీరులో తగి నంత కలుపుకొని ముఖానికి, వంటికి పట్టించుకొని స్నానము చేయుచుండిన ఎడల మొటిమలు, మంగుహరించి చర్మ సౌందర్యము పెంపొందును.

139. పసుపు, అతిమధురము, వేపచెక్క కషాయమునందు బాగా కాచి కషాయం తయారుచేసుకొని తిలతైలంలో సంస్కరించి తైలం మిగులనట్లు కాచుకొని ఆ తైలాన్ని వ్రణాలకు పట్టించిన త్వరగ మానిపోవును.

140. రావి, మామిడి, చింత బెరడులను సమంగ తీసుకొని కాల్చగ వచ్చిన బూడిదను వెన్నలో కలిపిపైన రాస్తే తామర (Eczema) హరిస్తుంది.

141. నేలఉసిరిక (2 భాగాలు), జటామాంశి, అశ్వగంధ, బావంచాలు (ఒక్కొక్క భాగం) కలిపి చూర్ణంచేసుకొని 3-5 గ్రాములు నిత్యము ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి మహా మంజిష్ఠాది క్వాథ ముతో సేవించుచుండిన ఎడల 'సోరియాసిస్ (Psoriasis)' శమించును.

142. మఱ్ఱిపాలను పైన పట్టిస్తే కాళ్ళ పగుళ్ళు (Rhagades) హరిస్తాయి.

143. తువరక, వేప, కానుగ, బావంచాల మరియు ఆవనూనెలను సమంగ కలిపి కరిగించిన తేనెమైనమునందు కలిపి లేపము సిద్ధము చేసుకొని పెన రాయుచుండిన ఎడల క్రమేణ బొల్లిమచ్చలు (Leucoderma) హరించును.

144. పెట్రోలియం జెల్లీ (లేక) వాజులీన్ నందు టంకణం, ఆము దము, పసుపు పొడి కలిపి పైన పట్టిస్తే కాళ్ళ పగుళ్ళు (Foot cracks) హరిస్తాయి.

145. గసగసాలు పాలతో మర్దించి తలకు పట్టించి తలస్నానం ఆచరిస్తే చుండ్రుపోతుంది.

146. బావంచాల చూర్ణమును గోమూత్రములో మర్దించి పైన రాస్తే బొల్లిమచ్చలు శమిస్తాయి.

147. రెప్పాల (Wrightia tinctoria) పట్ట లేక ఆకుల కషాయం నిత్యం 40-80 మి.లీ. సేవిస్తే క్రమేణ బొల్లి, సోరియాసిస్ వ్యాధులు శమిస్తాయి.

148. సున్నపుతేట, నీమగుగ్గిలము, కొబ్బరినూనె కలిపి పైనరాస్తే కాలినగాయాలు (Burns) త్వరగ మానిపోతాయి.

149. లేత కొబ్బరిపిందెలు నీటిలో అరగదీసి ఆ గంధమును పైన లేపము చేసిన ఎడల మొటిమలు హరించును.

150. వేపచిగుళ్ళు, కరకవలుపు, లొద్దుగ పట్ట, దానిమ్మ చెక్క, మామిడి ఆకులు సమంగ కలిపి చూర్ణం చేసుకొని వంటికి పట్టించి స్నానముచేయుచుండిన ఎడల చర్మవ్యాధులు దరి జేరవు.

151. అరటిపండు తొక్కను మెత్తగ నూరి పైన కట్టిన ఎడల చర్మరోగములు (Skin Infections) శమించును.

152. ఆలివ్ ఆయిల్ నందు సమంగ మందారపుష్పములనుండి గ్రహించిన స్వరసాన్ని (Fresh Juice) కలిపి పైన పట్టిస్తే తలవెంట్రుకలు త్వరగా రాలడం శమిస్తుంది.

153. బెల్లము 2 భాగాలు, కరక్కాయ 1 భాగము, పసుపు 1/2 భాగము కలిపి ముద్దగ నూరి 3-5 గ్రాములు నిత్యం రెండు పూటల సేవించుచుండిన ఎడల చర్మవ్యాధులు శమించును.

154. ఆముదపాకు రసములో సముద్రఫేనము చాది లేపనము చేసిన వెంట్రుకలు లేనిచోట వెంట్రుకలు మొలుచును.

155. కాకిదొండ విత్తులు, వేపవిత్తులు మరియు మాల్కంకిణి గింజలను ఒక గాజుకుప్పిలో పోసి పాతాళయంత్రమున నూనెతీసి పైన రాసిన ఎడల బొల్లి (Leucoderma) మచ్చలు హరించిపోవును.

156. బాదంపప్పు, కొబ్బరిపూలు, రాతిపువ్వు, లొద్దుగపట్ట, పద్మ కేసరాలు, మొగలికేసరాలు -- వీటిని సమంగ కలిపి సూక్ష్మ చూర్ణము గావించి ముఖానికి పట్టించిన ఎడల ముఖవర్చస్సు పెంపొందును.

157. మఱ్ఱిఊడల చిగుళ్ళను మెత్తగనూరి పైన పట్టిస్తే చను కుదుళ్ళు గట్టిపడతాయి.

158. గింజపట్టని తుమ్మకాయలను మెత్తగ దంచి రసముతీసి ఎండించి అందు తేనెమైనము కలిపి పైకి రాసిన ఎడల కాళ్ళ పగుళ్ళు (Foot cracks) హరించును.

159. తెల్ల ఆవాలు నూరి పైన లేపనము చేసిన బోదకాలు వ్రణాలు (Filarial Infection) హరించును.

160. ఉసిరిక వరుగు, వట్టివేర్లు, సంపంగి పువ్వులు, నీలిఆకు, గోరింటాకు, గుంటగలగరాకు, మందారపువ్వులు — వీటితో సిద్ధముచేసుకొన్న తైలమును తలకు రాయుచుండిన ఎడల కేశములు సమృద్ధిగ పెరిగి, తలనెరయకుండ వుండును.

161. జాజికాయ, చందనం, మిరియాలు కలిపి మెత్తగ చూర్ణించి అందులో తగినంత నీటిని కలిపి ఆ లేపమును ముఖానికి పట్టించిన ఎడల మొటిమలు హరించును.

162. త్రిఫలములు, నీలిఆకు, ఉక్కు రాపొడి, గుంటగలగరాకు గొ్త్తె మూత్రములో నూరి లేపనముచేసిన ఎడల తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడును.

163. బూరుగబంక, సముద్రఫేనము (సొరపి) కలిపి మెత్తగ చూర్ణిం చుకొని వంటికి పట్టించుకొని బాగా మర్దించుకొని స్నానము చేయుచుండిన ఎడల చర్మసౌందర్యం ఇనుమడించును.

164. గచ్చకాయపప్పు, ఇంగువ, వెల్లుల్లి, సైంధవలవణం సమంగ కలిపి మర్దించి పైన పట్టించిన ఎడల శగగడ్డలు (Inflammed gynaecological Conditions), సుఖవ్యాధుల ద్వారా మర్మా వయవాలపై పుట్టిన వ్రణాలు హరిస్తాయి.

165. తెల్లగడ్డల పై పొట్టును కాల్చి మసిచేసి ఆ మసిని కొబ్బరి నూనెలో కలుపుకొని పైన పట్టిస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది. వెంట్రుకలు దట్టంగ, ఏపుగా పెరుగుతాయి.

166. పెరుగు 1 కప్పు, పటిక 1/2 టీస్పూను మరియు నిమ్మరసము 1/2 టీస్పూను కలుపుకొని పైన పట్టించి తలస్నానము చేసిన ఎడల చుండ్రు హరించును.

167. బెల్లం, సున్నం, కోడిగ్రుడ్డు సొన సమంగ కలిపి వాపులకు పట్టిస్తే వాపులు హరిస్తాయి.

168. గాడిదగడపాకు (100 మి.లీ.) నిజరసము (Fresh Juice), మిరియాలు (5-6) కలిపి మెత్తగ నూరి పైన పట్టిస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది.

169. కలబంద పత్రాల రసాన్ని వేజులిన్ (లేక) కొబ్బరినూనెలో కలిపి కాలిన గాయాలకు, నల్ల మచ్చలకు పట్టిస్తే ప్రయోజ

నకారి, తేనె లేక కలబందరసంలో పసుపు కలిపి పైనరాస్తే కాలిన గాయాలు మానుతాయి.

170. బుడ్డశనగలు, కచ్చూరాలు, కస్తూరిపసుపు, బావంచాలు, లొద్దుగపట్ట, నాగకేశరాలు, బూరుగముల్లు, మంజిష్ట, నిమ్మతొక్కలు, శ్రీగంధం (చందనం), మొగలి కేసరాలు, పద్మకేశరాలు మొదలైనవి కలుపుకొని అతిసూక్ష్మ చూర్ణమును సిద్ధము చేసుకొని పన్నీరు (లేక) పచ్చిపాలలో తగినంత కలుపుకొని ముఖానికి రాత్రి పడుకోబోయేముందు పట్టించి మరుసటిరోజు ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖాన్ని కడుగుచుండిన ఎడల క్రమేణ ముఖవర్చస్సు పెంపొంది మొటిమలు, మంగు, నల్లమచ్చలు తగ్గి చర్మసౌందర్యం ఇనుమడించును. ఈ చూర్ణాన్ని వంటికి పట్టించి క్షీరబల తైలంతో మర్ధించుకొని స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

171. జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదము రాసి, వెచ్చజేసి పైన కట్టిన వాపులు, గడ్డలు, కీళ్ళనొప్పులు బాగా శమిస్తాయి. బూరుగ చెట్టు బెరడు ఆముదములో మెత్తగా మర్ధించి, వెచ్చజేసి పైన కట్టిన కీళ్ళనొప్పులు హరించును. లోనికి అశ్వగంధ, రాస్నా, స్వర్ణ పత్రాలు కలిపిన మిశ్రమ చూర్ణాన్ని 3-5 గ్రాములు ప్రమాణం పాలలో (లేక) వేడినీళ్ళతో నిత్యం సేవించవలెను.

172. మామిడి అల్లము, సుగంధిపాల, చంద్ర, మంజిష్ట, లొద్దుగపట్ట వీటిలో ఏ ఒక్కదాని చూర్ణం 3-5 గ్రాముల మోతాదులో లోనికి సేవిస్తుంటే క్రమేణ రక్తం శుభ్రపడి చర్మవ్యాధులు దరిచేరవు, దీనిని సేవిస్తూ బూరుగముల్లు, కచ్చూరాలు, కస్తూరిపసుపు, లొద్దుగపట్ట మిశ్రమాన్ని చూర్ణ రూపంలో

పాలలో కలిపి పైన పట్టిస్తుంటే క్రమేణ మొటిమలు హరించి ముఖవర్చస్సు పెంపొందును.

173. ఒక కప్పు పెరుగునందు 1/2 టీస్పూను పటికచూర్ణం 1/2 టీస్పూను నిమ్మరసం కలిపిగాని (లేక) సీతాఫలం గింజలు, పారిజాతం గింజలు, బావంచాలు సమంగా కలిపి నూరిగాని (లేక) కానుగ తైలం, వేపనూనె, తువరక తైలం, సోమరాజి తైలం సమంగా కలిపి పైన పట్టించి రాత్రంత వుంచి మరు నాడు ఉదయం గుమ్ముడుకాయలు, సిగరాకు, మెంతులు, శీకాయ, కుంకుడుకాయ వీటిలో ఏ ఒక్కటిగాని, రెండుగాని ఉపయోగించి తలస్నానం చేయుచుండిన క్రమేణ చుండ్రు (Dandruff) హరించును.

174. నిమ్మనూనె మరియు మాల్కంకిణి గింజల తైలం అందుగు భంకతో కలిపి వత్తులుగా చేసుకొని ఇంటిలో వెలిగించిన (Fumigation) దోమల బెడదనుండి రక్షణ (Mosquito repellent) పొందవచ్చు. అందుగు బంక, గుగ్గిలం, ఆవాలు, జటామాంశి, వజ, వేప ఆకులు మిశ్రమాన్ని నిప్పులపై వుంచి ఇంటిలో ధూపము వేసిన (ప్రత్యేకించి బాలింత, పసిబిడ్డ వుండే రూములో) సూక్ష్మ క్రిములు హరించి, క్రిమి, కీటకా దులు, ఇంటిలోనికి రాకుండ రక్షణ కల్పించి పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఇంటిలో నెలకొంటుంది.

175. గాడిదగడప (Aristolochia bracteolata) ఆకులకు (10) 4,5 మిరియాలు చేర్చి మెత్తగ నూరి ఉసిరిక్కాయంత ప్రమాణం పరగడుపున సేవిస్తే ముట్టు నొప్పి (Dysmen-orrhoea) హరిస్తుంది. దూసరి తీగ ఆకులను (Cocculus

hirsutus) మెత్తగ నూరి ఇదేవిదంగా సేవిస్తే బహిష్టు సమయములో అధిక రక్తస్రావాన్ని (Menorrhagia - ఎర్రబట్ట) అరికడుతుంది. నేలఉసిరి సమూలం ఎండించి 3-5 గ్రాముల చూర్ణం బియ్యపు కడుగుతో సేవిస్తు వేపచిగుళ్ళు, పసుపు మరియు పంచవల్కాలాల (మర్రి, జువ్వి, రావి, గంగరావి, మేడిపట్ట) మిశ్రమంతో తయారైన కషాయంతో స్త్రీ తన యోనిని శుభ్రం చేసుకొంటుంటే తెల్లబట్ట (Leucorrhoea) వ్యాధి పూర్తిగా హరిస్తుంది.

176. మోదుగ విత్తులు, వాయువిడంగములు, సునాముఖి సమంగా చూర్ణించి 3-5 గ్రాములు వేడి నీళ్ళతో సేవించిన కడుపులో పురుగులు చచ్చి పడిపోవును.

177. బెల్లము 1 భాగము, కరక పెచ్చులచూర్ణం 1/2 భాగం, పసుపు 1/2 భాగము బాగా కలిపి మర్ధించి కుంకుడు కాయంత ప్రమాణం నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తియ్యటి మజ్జిగతో సేవిస్తే రక్త మొలలు (Bleeding Piles) శమిస్తాయి. జెముడుపాలు, పసుపు కలిపి అర్శమొలలపై లేపనం చేసిన అవి క్రమేపి రాలి పడిపోవును.

178. పులిచింత (Oxalis Corniculata) ఆకురసం, చాకలి సోడా, చౌడుమట్టి సమంగా కలిపి జాగ్రత్తగా ప్రక్క చర్మం తగలకుండా పులిపిర్లపైన (Warts) పట్టిస్తే అవి క్రమేణ హరిస్తాయి.

179. మైల మాణిక్యము (Sida rhombifolia, మహాబల) పచ్చి వేరును కొద్దిగ హరతాళముతో (Orpiment) కలిపి నూరి పైన లేపనం చేసిన 'బోదకాలు' వ్యాధి శమించును. తెల్ల ఆవాలు నూరి పైన రాసి దేవదారు కషాయం (30-40 మి.లీ.) లోనికి సేవిస్తే ప్రయోజనకారి.

180. కానుగపప్పును నీళ్ళలో అరగదీసి ఆ గంధం పైనరాసి లోనికి కానుగపట్ట కషాయం (30-40 మి.లీ.) సేవిస్తే కుక్కకాటుకు (Dog Bite) విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

181. తెల్ల ఈశ్వరి వేరు నీళ్ళలో అరగదీసి ఆగంధం పైన రాసి, లోనికి ఈశ్వరి వేర్లు కషాయం (టీకప్పు ప్రమాణం) సేవిస్తే పాముకాటు (Snake Bite) ద్వారా ప్రవేశించిన సర్పవిషానికి విరుగుడుగా (Antidote) పనిచేస్తుంది.

182. తంగేడు పత్రములు మెత్తగనూరి కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొన కలిపి విరిగిన ఎముకలు సరిచేసి పైన పట్టువేసి కట్టుకడితే త్వరగా అతుక్కుంటుంది. దీనితో పాటు లోనికి నల్లేరు పచ్చడి సేవిస్తే మంచిది.

183. గంధకం, కర్పూరం, వెలిగారం సమంగా కలిపి పైన లేపనం చేస్తే గోళ్ళను ఆశ్రయించి వచ్చే క్రిమిరోగం (Fungal Infection of Nails) హరిస్తుంది.

184. నిమ్మరసం మరియు తులసి ఆకురసం సమంగా కలిపి పైన రాస్తే గజ్జలలో దురదతో కూడి బిళ్ళలుగా జనించే రింగ్‌వర్మ్ (Ringworm) అనే చర్మవ్యాధి హరిస్తుంది.

185. కవిరి (చండసారం) 1 భాగము, దిరిశన పట్ట చూర్ణం 2 భాగములు, సీమశుద్ధ 3 భాగములు కలిపి చిగుళ్ళకు పట్టించి తోముకొనుచుండిన ఎడల చిగుళ్ళ వెంబడి రక్తము కారుట (Bleeding Gums) వెంటనే హరించును.

186. శంఖభస్మం, అరటిదుంప రసంలో మర్ధించి అందులో హర తాళం కలిపి లేపనం చేసిన రోమములు ఊడి (Epilator) పడిపోవును.

187. సున్నపు తేటలో సీమగుగ్గిలం వేసి కొబ్బరినూనెలో చిలకరించి పైన రాసిన కాలిన గాయలు (Burns) త్వరగా మానిపోతాయి.

188. త్రిఫలం కషాయంతో పుక్కిళించిన తరువాత పటిక 3/4 భాగము టంకణము 1/4 భాగము, కలిపి చూర్ణించి కొబ్బరి నూనెలో కలిపి పైన పట్టిస్తే నోటిపూత (Stomatitis) హరిస్తుంది.

189. సముద్రఫేనము (సోరపి), గుంటగలగరాకు రసంలో మర్ధించి వేపనూనె కలిపి పైన పట్టిస్తే పేనుకొరుకుడు (Lice Infection), తలలోపేలు హరిస్తాయి.

190. నిత్యం కరక్కాయ చూర్ణం తేనెతో సేవించువారికి (3–5 గ్రాముల) వెంట్రుకలు నెరవవు (Grey Hair Prevention).

191. సీతాఫలం గింజలను మేకపాలతో మెత్తగా నూరి తలకు లేపనం చేసిన బట్టతలపై (Bald head) వెంట్రుకలు మొలుచును. ఏనుగు దంతము కాల్చగ వచ్చిన మసికూడ ప్రయోజనకారిగ శాస్త్రమునందు చెప్పబడింది.

192. అల్లంరసంలో నీలగిరి తైలం (Eucalyptus oil) కలిపి పైన రాస్తే నడుమునొప్పి హరిస్తుంది.

193. గోరింటాకు (Henna), పారిజాతం ఆకులు మెత్తగా నూరి పైన పట్టు వేస్తే (poultice) గడ్డలు (Tumours) హరిస్తాయి.

194. గురివింద గింజలను మెత్తగానూరి తలకు పట్టించి స్నానము చేయుచుండిన యడల పేనుకొరుకుడు హరించును. గురు వింద ఆకుల రసము నువ్వులనూనెలో సంస్కరించి తలకు పట్టించుచుండిన యడల తలవెంట్రుకలు దట్టముగా ఏపుగా

పెరుగును. ఆకుల రసము పైన పట్టించిన యడల బొల్లిమచ్చలు హరించును.

195. తుత్తురు బెండ ఆకులు, తెల్లగడ్డ, కానుగ చెట్టు బెరడు మెత్తగా మేకపాలతో నూరిపైన పట్టించిన యడల సోరియాసిస్ హరించును.

196. శీకాయను కాల్చగా మిగిలిన బూడిదను నువ్వులనూనెలో సాది పైన పట్టించిన యడల తామర హరించును.

197. కుప్పింటాకు మెత్తగానూరి పైన పట్టించిన ఎడల తేలుకాటు వలన కలిగే బాధను హరించును.

198. ఉత్తరేణి ఆకులు మెత్తగా నూరి కోసిన ఆనెల స్థానములో మొదట కొద్దిగా రసము పిండి తరువాత నూరిన ముద్దను పట్టించిన ఎడల ఆనెలు పెరగకుండా నియంత్రించబడును.

199. తెగిన గాయాలకు ఉత్తరేణి ఆకు రసం పట్టించిన ఎడల త్వరగా మానిపోవును.

200. ఊడుగ ఆకులరసమును పైన పట్టించినఎడల కాళ్ళ పగుళ్ళు హరించును. ఆముదములో ఉడికించిన ఊడుగ ఆకులను మెత్తగానూరి పైన పట్టించిన ఎడల వాపులు, గడ్డలు హరించును.

201. పొట్టు తీసిన నీరుల్లిపాయలను మెత్తగా నూరి కణతలకు పట్టించిన ఎడల తలనొప్పి హరించును.

202. ఎలుక కరచిన చోట నల్లమందును పట్టించి తరువాత మెత్తగా నూరిన తెల్లగడ్డను పట్టించిన ఎడల ఎలుక కాటు లక్షణములు హరించును.

203. కలబంద పత్రాల రసాన్ని వేజులిన్‌లో కలిపి పైన పట్టించిన ఎడల నల్లమచ్చలు హరించును.

204. అగ్ని వేంద్రపాకు (Ammania baccifera) మెత్తగా నూరి, పిచ్చికుసుమ పాలు కలిపి పైన పట్టించిన ఎడల కేన్సర్ వ్రణాలు తగ్గుముఖం పట్టును.

205. అడుసు పుండ్లాకు (Anisochilus carnosus) మెత్తగా నూరి కొద్దిగా పసుపు కలిపి. పైన పట్టించిన ఎడల కాళ్ళ పగుళ్ళు, వ్రణాలు, గాయాలు హరించును.

206. గాడిదగడప ఆకు మెత్తగానూరి అందు కస్తూరి పసుపు, మిరియాలు కలిపి ఆవు మూత్రములో నూరి ఆముదము నందు ఉడికించి తైలమును గ్రహించి పైన పట్టించిన ఎడల సోరియాసిస్ హరించును.

207. వేప చిగుళ్ళను 3-5 గ్రాములు నిత్యము పరగడపున నమిలి సేవించుచుండిన ఎడల ఒంటిమీద దురదలు, దద్దుర్లు (Allergic Skin Erruptions) హరించును.

208. వేప చిగుళ్ళు మరియు పచ్చిపసుపు మెత్తగానూరి పైన పట్టించిన ఎడల సకల చర్మరోగాలు శాంతించును.

209. ములుగోరింట వేర్లు, (Barleria Prionitis), మంజిష్ఠ ఆకులు, బావంచాలు మరియు నేలవేము సమంగా గ్రహించి ఎండ బెట్టి చూర్ణము సిద్ధముగా ఉంచుకొని నిత్యము లోనికి 3-5 గ్రాములు సేవిస్తూ అదేచూర్ణమును వేప ఆకుల రసమునందు కలిపిపైకి పట్టించుచుండిన ఎడల తామర, గజ్జి (Eczema, Scabies, Ring worm Infection) హరించును.

210. తిప్ప సత్తు మరియు అందుగు బంక సమంగా కలిపి నిత్యము తేనెతో సేవించుచుండిన బుడ్డ, వరబీజము (Hydrocoel) హరించును.

211. మోదుగ విత్తులను మెత్తగానూరి పైన పట్టించిన ఎడల బొల్లి మచ్చలు శమించును.

212. గచ్చ ఆకులను ఆముదమునందు వేడి చేసి కట్టు కట్టిన ఎడల వరబీజము వాపు శమించును.

213. పొన్న విత్తుల తైలమును పైన పట్టించుచుండిన ఎడల కుష్టు వ్రణములు హరించును.

214. ఉసిరి, గుంటగలిజేరు, నీలి మరియు గురువింద వీటినుండి స్వరసమును గ్రహించి నువ్వుల నూనెలో కలిపి, నూనె మిగులునట్లు కాచి, వడగట్టి పైన రాయుచుండిన ఎడల కేశములు బాగ వృద్ధి చెందును (Hair Tonic).

215. తువరక గింజలు, కానుగ గింజలు, వేపగింజలు, బావంచాలు కలిపి నూరి పైన తలకు పట్టించుచుండిన ఎడల చుండ్రు (Dandruff) హరించును.

216. చంద్ర బెరడు చూర్ణమును తేనెలో కలుపుకొని పెదవులకు (Lips) పట్టించుచుండిన ఎడల పెదవులందు పగుళ్ళు హరించును. (It acts as Herbal Lipstick).

217. మంజిష్ట, పసుపు, మాని పసుపు, లొద్దుగ, చందనము, గంధ కచ్చూరాలు, చంగల్వకోష్టు, కుంకుమపువ్వు వీటిని సమంగ కలిపి పాలలో నూరి ఆలేపనమును పైన పట్టించుచుండిన ఎడల ముఖముపైన మంగు, మచ్చలు, మొటిమలు హరించి ముఖము శోభించును.

218. గోరింటాకు రసమును కాళ్ళు, చేతులు వివిధ భాగములకు పట్టించుచుండిన ఎడల స్త్రీలలో మానసిక ఆహ్లాదము, సుభసందర్భాన మనఃప్రీతి కలుగును.

219. చందనము, వట్టివేళ్ళు, అగరు, కుంకుమ పువ్వు, కస్తూరి, కలువ, తామర, నాగకేసరాలు కలిపి (పాలలో) పైన లేపనము చేయుచుండిన ఎడల చర్మసౌందర్యము పెంపొందించును.

220. మేక పాలలో పచ్చిపసుపు, మానిపసుపు, మంజిష్ట, నెయ్యి, ఆవాలు కలిపి నూరి ముఖమునకు, చర్మమునకు పట్టించు చుండిన ఎడల ముఖము నిర్మలముగా, సౌందర్యవంతముగా శోభించును.

221. పసుపు, వజ, గుంటగలిజేరు, ఆవాలు సమంగ కలిపి మెత్తగ దంచి పిండగ వచ్చిన స్వరసమును 20-30మి.లీ. లెక్కన ఉదయం, రాత్రి సేవించుచుండిన ఎడల కామెర్లు (Jaundice) హరించును.

222. నేలఉసిరి, గుంటగలిజేరు, ఆవాలు, సమంగకలిపి మెత్తగ దంచి పిండగ వచ్చిన స్వరసమును 20-30 మి.లీ. లెక్కన ఉదయం, రాత్రి సేవించుచుండిన ఎడల లివర్ (కాలేయము, కడుపులో బల్ల) వ్యాధులు, కామెర్లు హరించును.

223. స్త్రీలు యోనిని గోరువెచ్చని నీటితో గాని, మంచిగంధము కలిపిన నీటితోగాని (లేక) త్రిఫల కషాయముతో గాని, శుభ్రముచేసుకొని, తమకు ఇష్టమైన సాంబ్రాణి, అగరు, పసుపు, చందనము మొ॥ సుగంధ ద్రవ్యములతో ధూపము (Fumigation) వేసుకొన్న ఎడల సమస్తయోని దోషములు నివారించబడును.

224. వేపాకులు, అడ్డసరముఆకులు, చేదు పొట్ల, వజ వీటిని సమంగ కలిపి చూర్ణించి, కషాయము కాచి, స్త్రీ తన యోనిని కడుగుకొనుచుండిన ఎడల యోని దుర్గంధము హరించును.

225. బోడతరము (Sphaeranthus indicus) ఆకును ముద్దగనూరి స్త్రీ స్తనములపైన వేసి కట్టుచుండిన ఎడల చనుకుదురు (Mastitis) హరించును.

226. గొడ్డుగాకర దుంపను నూరి స్తనములపై లేపనము చేయుచుండిన ఎడల స్తనముల యందు కలుగు సమస్త వ్యాధులు హరించును.

227. చెంగల్వకోష్టు, వట్టివేళ్లు, గ్రంధితగరము, పాలు, వజ, మంచి గంధము, నల్లకలువ పువ్వులు ఈ వస్తువులన్నీ నూరి స్తనములపై పట్టించి, లేపనము చేయుచుండిన ఎడల చనుకుదురు సమస్త స్తనవ్యాధులు (Breast disorders) హరించును.

228. పసుపు, యష్టిమధుకము, ఇప్ప చెక్క, లొద్దుగ చెక్క సమంగ కలిపి చూర్ణించి, అందు కొద్దిగ నువ్వుల నూనెను పోసి మర్ధించి, ఆ కల్కమును బొడ్డు పుందునకు (Cut end of umbilicus) పట్టించిన ఎడల తొందరగ మానిపోవును.

229. బోడతరము, వట్టివేళ్ళు సమంగ కలిపి, దంచి కషాయము కాచి, చల్లార్చి స్నానము చేయుచుండిన ఎడల పిల్లలలో గ్రహ దోషములు హరించిపోవును. (Bacterial, Viral, Microbial Infections)

230. పసుపు, చంగల్వకోష్టు, మంచిగంధము సమంగ కలిపి నీళ్ళతో నూరి శరీరమునకు లేపనము చేయుచుండిన ఎడల బాలగ్రహ దోషములు హరించును. (Viral Infections)

231. రసాంజనము (Extract of Barberis aristata) చనుపాలలో నూరి, అందు కొద్దిగ తేనెకలిపి 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేయుచుండిన ఎడల శిరోవ్యాధులు, చెవినుండి చీముకారుట హరించును.

232. మాని పసుపు, అతిమధురము, కరక్కాయ పెచ్చులు, సన్న జాజి ఆకులు (లేక) కరక్కాయ, వస, చెంగల్వకోష్టు వీటిని సమంగ చూర్ణము చేసి తేనెలో కలిపి నాలుకకు, నోటిలో దవడలకు పట్టించుచుండిన ఎడల చిన్న పిల్లలలో నోరు పుడుకుట, నోరుపూయుట (Oral ulcers) హరించును.

233. రావిపట్ట, రావిచిగుళ్లు సమంగ కలిపి, నూరి తేనెలో కలిపి నాకించు చుండిన ఎడల (200 mg. - 300 mg.) చంటి బిడ్డలకు, చిన్నపిల్లలకు, నోరు పుండు హరించును (Oral ulcerations).

234. ఎర్రచందనము, ఆవాలు, సాంబ్రాణి, దేవదారు, గుగ్గిలము, వేపాకులు సమంగ చూర్ణించి కొద్దిగ నువ్వుల నూనెను కలిపి పిల్లలకు ధూపము (Fumigation) వేసిన ఎడల జ్వరములు, గ్రహరోగములు, బాలగ్రహ దోషములు మొ॥నవి హరించును.

235. వాయు విడంగములు, మోదుగ మండలు, కటుక రోహిణి, నేలవేము వీటిని సమంగ చూర్ణించి ½ - 1 గ్రా॥ మోతాదు లెక్కన తేనెతో సేవింపజేసిన ఎడల చంటిబిడ్డలలో సమస్త క్రిమిరోగములు (Worm infestations) హరించును.

236. నీరుల్లిపాయ రెక్కలను మెత్తగా ముద్దగ నూరికొద్దిగతేనె, చక్కెర కలిపి ఒక రాత్రి వుంచి, మరునాడు వడయగట్టి 1-2 చుక్కలు కంటినందు వేయుచుండిన చంటిబిడ్డలలో కలుగు

కండ్లకలక (Conjunctivitis) శుక్లము (Early cataract) నివారించును.

237. బొక్కెనాకు, బెల్లం సమంగ కలిపి మెత్తగ నూరి పైన పట్టిస్తే ముల్లు ఇరిగినచోట (Thorn bite) బాధ శాంతిస్తుంది.

238. నేల ఉసిరి ఆకు నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేసుకొని 3-5 గ్రా॥ బియ్యపు కడుగుతో సేవిస్తుంటే తెల్లబట్ట (White discharge) హరిస్తుంది.

239. తులసి (Holy Basil) ఆకుల రసంలో కొద్దిగ కర్పూరం కలిపి పైన పట్టిస్తే తెల్లమచ్చలు క్రమేణ హరిస్తాయి.

240. కామంచి (Solanum nigrum) ఆకు రసంలో మామిడి టెంకలోని పప్పును మెత్తగ మర్దించి 3-5 గ్రా॥ మోతాదులో గుళికలు (Pills) సిద్ధంచేసుకొని నిత్యం ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తుంటే కడుపులో అల్సర్స్, ఆమ్ల పిత్తము (Hyper acidity) హరించును.

241. రెడ్డివారి నానబాలు (Euphorbia hirta) ఆకులు మెత్తగ నూరి పైన పట్టు (Poultice) వేసిన ఎడల ఆనెలు (Corns) నిస్సందేహంగ హరించును.

242. మురిపిండాకు (కుప్పింట Acalypha indica), కొద్దిగ ఉప్పు కలిపి మెత్తగ మర్దించి పైన పట్టువేసిన ఎడల పురుగుకాటు, క్రిమికీటకాదుల కాటు (Insect Bite) వలన కలిగెడి బాధ శమిస్తుంది.

* * *

ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఆయుర్వేద సూత్రాలు

"సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియాః
ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనాః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే"॥ — వాగ్భట

1. శారీరకంగాను, మానసికంగాను మరియు తను నివసించే పరిసరాలతోను కులాసాగ వున్నట్లువుండే బావనయే ఆరోగ్యము అని అంటారు.

2. ఆయుస్సును పరిరక్షించుకొనే నిమిత్తం బ్రాహ్మీముహూర్తమున అంటే సూర్యోదయానికి అరగంట ముందు నిదురనుండి మేలుకొనవలెను.

3. మల, మూత్రములను బలవంతముగ ప్రయత్నించి విసర్జించరాదు. మల స్థానములను, పాదములను ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రముగా వుంచుకొనవలెను. మలవిసర్జన తర్వాత, స్నానానంతరం, భోజనము ముందు, భోజనం తర్వాత, నిద్రనుండి లేచిన తర్వాత, ప్రయాణానంతరం, తుమ్మిన తర్వాత, దేవతార్చన ప్రారంభించునపుడు రెండు చేతులు కడుగుకొని నీటితో పుక్కిలించవలెను (ఆచమనము).

4. చేదు, వగరు, కారము, తీపి రసములు ప్రధానంగా వుండే వేప, చంద్ర, కానుగ, ఇప్ప పుల్లలను పళ్ళుతోముటకు (దంతధావనం) ఉపయోగించిన ఎడల నోటి దుర్వాసన హరించి దంతములు, చిగుళ్ళకు సంబంధించి ఎటువంటి రోగములు రాకుండును.

5. నిత్యము ఉదయము దంతధావనం చేసిన తర్వాత నువ్వులనూనె పుక్కిలించిన (కవలము, గండూషం) ఆరోగ్యకరము.

దంతాలు, చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పెదవులు పగలవు, నోరు, కంఠము ఎండిపోవు. స్వరానికి బలం చేకూరి ముఖం వికసితమౌతుంది.

6. తలవెంట్రుకలు, మీసములు, గడ్డమునందలి వెంట్రుకలు, రోమములను, గోళ్ళను అధికంగ పెంచరాదు. క్రమపద్ధతిలో పక్షమునకు మూడు పర్యాయములు కత్తిరించి దువ్వుకొనుటచే శరీరానికి పుష్టి, శుభ్రత, మనోల్లాసము, సౌందర్యం, ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతాయి.

7. ఋతువులను అనుసరించి అర్ధశక్తిగ వ్యాయామము, యోగాసనాదులు ఆచరించవలెను. దీనివలన శరీరలాఘవం, శక్తి, అగ్నిదీప్తిచేకూరును. శరీరస్థౌల్యం (Obesity) పోగొట్టి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంపొందించును.

8. తిలతైలంచే (నువ్వులనూనె) శరీరమంతట అభ్యంగనము చేసుకొనవలెను. శిరస్సు, చెవులు, ముక్కు, పాదముల యందు ప్రత్యేకించి అభ్యంగనం చేసుకొనడం వలన శరీరకాంతి, పుష్టి చేకూరతాయి, ఆరోగ్యకరము.

9. అభ్యంగనం చేసుకొనిన తర్వాత సుగంధ ద్రవ్యములతో కూడిన పెసరపిండితో నలుగుపెట్టుకొనుట (ఉద్వర్తనము) ఆరోగ్యకరము.

10. శరీరం శుభ్రపడుటకు, దేహము సేదతీరుటకు, చర్మము కాంతివంతంగ, నిర్మలంగ వుండి మనోల్లాసము కలుగుజేసుకొనుటకు నిత్యము ఉదయం, సాయంత్రం స్నానం ఆచరించవలెను. వ్యాయామజన్య శ్రమ తీరకుండగను, ముఖమును కడుగుకొనకుండగను, వస్త్రము లేకుండగను స్నానము చేయరాదు.

11. స్నానము చేసిన తర్వాత ఋతువును అనుసరించి వేసవి కాలములో కర్పూర మిశ్రిత చందన లేపం, వర్షాకాలములో కుంకుమపువ్వు, అగరు, కస్తూరి కలిపిన చందన లేపము ఉపయోగించడము శ్రేష్ఠము.

12. లొద్దుగ, మంజిష్ఠ, శ్రీగంధం, కస్తూరిపసువు, కచ్చూరాలు మొదలగు మూలికలతో సిద్ధముచేసిన లేపనమును ముఖానికి లేపనముచేయుట వలన ముఖము నిర్మలంగవుండి, మొటిమలు, నల్లమచ్చలు, మంగు రాకుండ నివారించి ముఖ వర్చస్సును పెంపొందించును.

13. ఎల్లప్పుడు మలినములేని మృధువైన, స్వచ్ఛమైన తెల్లని వస్త్రములను ఋతువును అనుసరించి ధరించవలెను. నిర్మలమైన వస్త్రములకు చందనం, అగరు, కస్తూరి మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యాలు రాచుకొనవలెను.

14. నిత్యం ప్రాతఃకాలమునందును, సాయంకాలమునందును స్నానముచేసి సంధ్యావందనము చేయవలెను. అనగా ధ్యానము (దైవప్రార్ధన) చేయవలెను.

15. నిత్యము అణుతైలము 2-3 చుక్కలు ముక్కురంధ్రముల ద్వారా వేసుకొనడం వలన (నస్యకర్మ) కన్నులు, ముక్కు, చెవులకు సంబంధించిన రోగాలు రాకుండును.

16. వేరువేరు గుణములు గల ఆహారాలను కలిపినందువలన అవి గుణవంతం అవుతాయి. మరికొన్ని గుణహీనం అవుతాయి. కావున గుణవంతమైన ఆహారాలను భుజించాలి. ఉదాహరణకు పప్పు, నెయ్యితో కలిపి సేవించడం బలవర్ధకం. చేపలు, పాలు కలిపి తినకూడదు. తేనె, నెయ్యి సమపాళ్ళలో కలిపి సేవించరాదు.

17. మానసికంగ తృప్తిని కల్గించు ప్రదేశాలలో కూర్చుని భుజించాలి. ఒకసారి భోజనం చేసిన తర్వాత 3 గం॥లలోపు మళ్ళీ ఏ ఆహారం తినకూడదు.

18. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. మోదుగ, మర్రి, తామర, మందారి (Bauhinia vahli) పత్రాలలో కూడా భోజనం చేయవచ్చు.

19. రాత్రులందు పెరుగు భుజించరాదు. అరటిపండు, దోస పండు భోజనమునకు ముందు తినకూడదు. భోజనమునకు ముందు అల్లము, సైంధవలవణం కలిపి తిన్న అగ్నిదీపనం కలిగి ఆకలిని రేకెత్తించును. కంఠము, నాలుక, శుభ్రపడి రుచి పెంపొందును. భోజనం తిన్నతర్వాత పెరుగు, పాలు, పండ్లు సేవించవచ్చును.

20. ఒకేరసం (రుచి) కలిగిన భోజనాన్ని అధికంగ సేవించరాదు. అన్నిరుచులు (రసాలు) గల భోజనాన్ని కలిపి తినాలి. చల్లబడిన ఆహారాన్ని మళ్ళి వేడిచేసి తినకూడదు.

21. ఆవుపాలు మేకపాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది.

22. విరుద్ధాహారములను భుజించరాదు. సమతుల్య ఆహారం (Balanced diet) ఆరోగ్యానికి శ్రేష్ఠం. పుష్టికరమైన ఆహారం, నిద్ర, విశ్రాంతి ఇవి అవసరమైనంత తీసుకొంటే శరీరం, మనస్సు ఎప్పటికప్పుడు నూతన ఉత్సాహాన్ని కల్గి చక్కగ పని చేసి మనం తృప్తిగ, సుఖముగ వుండడానికి దోహదపడతాయి. ఆహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యము సక్రమంగ పాటించువారికి రోగములు రావు.

23. నిత్యము కళ్ళకు రసాంజనంతో కాటుక (collyrium) పెట్టడం వలన నేత్రములు ఆరోగ్యంగవుండి కంటిజబ్బులు రాకుండ నియంత్రించును.

24. భోజనంచేసిన అనంతరం 5 తమలపాకులలో 1 పోకవక్క, తగినన్ని చలువ మిరియాలు, సున్నము, పచ్చకర్పూరం, లవంగం, జాజికాయలను చేర్చి తాంబూలమును సేవించినచో జీర్ణం కలుగజేసి మనోల్లాసమును కలుగజేస్తుంది. నోటికి సుగంధపరిమళాన్ని కలుగజేసి, కంఠస్వరాన్ని పెంచుతుంది.

25. 'లంఘణం పరమౌషధం' అంటే క్రితం రాత్రి తేలికైన భోజనంచేసి మరుసటి రోజునుండి 24 గంటల వరకు ఉపవాసం చేయాలి. దీనివలన జఠరాగ్ని వృద్ధినొంది అజీర్ణం హరించి, శరీరం తేలికయ్యై ఇంద్రియములు ప్రసన్నమౌతాయి.

26. ఎర్ర బియ్యము, పెసలు, ఆకాశజలం (Rain water), సైంధవ లవణం, పాలకూర, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, నువ్వులనూనె, అల్లం, ద్రాక్షపండ్లు పంచదార మొదలైనవి హితకరమైన ఆహారద్రవ్యాలు.

27. మూత్రము, మలము, శుక్రము, అపానవాతము, వాంతి, తుమ్ములు, త్రేన్పులు, ఆవులింతలు, ఆకలి, దప్పిక, కన్నీరు, నిద్ర, శ్రమచే కల్గిన ఆయాసము, దగ్గు, ఈ కాల కృత్యములను (Natural urges) నిరోధించక సకాలంలో విసర్జించాలి. వాటంతటఅవే వెడలని సమయంలో బలవంతంగా వెడలించుటకు ప్రయత్నం చేయరాదు. మలమూత్రాది వేగములను అరికట్టి ఇతర పనులను చేయరాదు.

28. నోటికి ఆచ్ఛాదనలేకుండ ఆవులింతగాని, తుమ్ముగాని, నవ్వు గాని ప్రవర్తించరాదు.

29. నిద్ర, జాగరణము, స్నానము, పానము, ఆహారము వీనిని అధికంగ సేవించరాదు.

30. తగు కాలమునందు సందర్భసహితంగా హితముగను, మిత ముగను, మధురముగాను, అర్ధవంతముగాను మాటలాడుట అలవరుచుకొనవలెను.

31. ఆస్తికుడై యుండవలెను. గురువులు, గోవులు, బ్రహ్మ ణులు, ఆచార్యులు, తనకంటె పెద్దవారు, భక్తిగలవారిని గౌరవించవలెను.

32. ప్రకృతిని ఎల్లప్పుడు స్మరించవలెను మరియు ప్రేమించవలెను.

33. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ద్వారా సామాజిక పరిశుభ్రత తద్వారా వ్యాధిరహిత సమాజస్థాపన (Disease Free Society) సాధ్య పడుతుందని ప్రతిఒక్కరు తెలుసుకొని వీలైనంత వరకు రోగ ములను రాకుండ జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను (Prevention is better than cure.)

* * *

APPENDIX

ద్రవ్యమానము

(Weights & Measures)

1 తులము	12 gr.
అర్ధతులము	6 gr
పావుతులము	3 gr.
బేడెత్తు	2 gr. (1 5 to 2 gr.)
గురివిందగింజెత్తు	125 mg.
1 టీస్పూను/చెంచా	5 మి.లీ.
1 ఔన్సు	30 మి.లీ.
1 శేరు	1 లీటరు
చిన్నము	అర్ధగ్రాము
6 గుంజలు/రత్తీలు	1 మాష = 1 gr.
12 మాషలు	1 కర్షము = 12 gr.
2 కర్షములు	1 శుక్తి = 24 gr.
2 శుక్తులు	1 పలము = 48 gr
2 పలములు	1 ప్రశృతి = 96 gr.
2 ప్రశృతులు	1 కుడవము = 192 gr.
2 కుడవములు	1 మానికం = 384 gr.
2 మానికములు	1 ప్రస్థము = 768 gr.
4 ప్రస్థములు	1 అఢకము = 3 kg. 73 gr.
4 అఢకలు	1 ద్రోణము = 12 kg 288 gr.
2 ద్రోణములు	1 శూర్పము = 24 kg. 576 gr.
2 శూర్పములు	1 ద్రోణి = 49 kg. 152 gr.
4 ద్రోణీలు	1 కారీ = 196 kg. 608 gr.
1 పలము	48 gr.
100 పలములు 1 తోలము	4 kg. 800 gr.

20 తోలములు	1 బారము = 96 kg.
అంగుళము	- 3/4' - 1.95 cm.
1 ముహూర్తము	48 నిమిషములు
30 ముహూర్తములు	1 అహోరాత్రము = 24 గంటలు
15 అహోరాత్రములు	1 పక్షము = 15 రోజులు
2 పక్షములు	1 మాసము = 30 దినములు
2 మాసములు	1 ఋతువు = 60 దినములు
3 ఋతువులు	1 ఆయనము = 6 నెలలు/మాసములు
2 ఆయనములు	1 సంవత్సరము = 12 మాసములు

* * *

పంచవిధ కషాయములు

స్వరసము : మొక్క యొక్క ఏ భాగము నుండైన మెత్తగ, దంచి పిండగ వచ్చిన రసమును (Freshly expressed Juice) స్వరసము అందురు.

కల్కము : రసమును పూర్తిగ తీయుటకు వీలు కానపుడు, ఆయాచెట్టు అంగములను దంచి, మెత్తగనూరి, ముద్దగ సిద్ధం చేయబడినది (semi-solid ball of plant paste) కల్కము అందురు.

క్వాథము : మొక్క యొక్క ఎండు భాగములను (dried parts of the plants) వక్క, ముక్క దంచి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి 1/4 భాగము మిగులునట్లుకాచి, చల్లార్చి వడియ గట్టిగ వచ్చిన ద్రవము (Infusion) క్వాథము అందురు.

హిమము : (cold infusion) ద్రవ్యములను (plant parts) నీటిలో రాత్రంత నానబెట్టి ఉదయం వడియ గట్టిగ వచ్చిన ద్రవము హిమము అందురు.

ఫాంటము : (Hot Infusion) ద్రవ్యములను రాత్రంత నానబెట్టి, మరునాడు సగము మిగులునట్లు కాచి, వడియగట్టి సిద్ధముచేసుకొన్న ద్రవమును ఫాంటము అందురు.

* * *

సాధారణ సూచనలు

1. యోగము (Formulation) నందు వివిధ వస్తువులు ఎంతెంత ప్రమాణమున గై కొనవలెనో చెప్పకపోయిన యెడల అన్ని వస్తువులను సమానముగ కలుపుకొనవలెను.

2. యోగము నందు చెప్పబడిన వస్తువులు అన్ని పచ్చివి దొరకనపుడు ఎండువి రెండింతలు గ్రహించవలెను.

3. యోగము నందు (Formulation) ప్రత్యేకించి మోతాదు నిర్దేశించనపుడు చూర్ణమునకు 2-3 గ్రా॥లు సేవించవలెను. లేహ్యము 3-5 గ్రా॥లు సేవించవలెను.

4. యోగము నందు అనుపానము ఎక్కడ చెప్పనపుడు నీటితో సేవించవలెను.

5. యోగము నందు ఔషదము ఎప్పుడు సేవించవలసినది ప్రత్యేకంగా చెప్పనపుడు భోజనం తర్వాత సేవించవలెను.

6. తేనె, నెయ్యి, పిప్పళ్ళు, బెల్లం, ధాన్యములు ఎక్కడ పేర్కొన్నను పాతవి గ్రహించిన ఎడల శ్రేష్ఠములు.

* * *

మందు మొక్కలు - ప్రాంతీయ నామములు

1. బొమ్మడోలు - అశ్వగంధ, పెన్నేరు
2. కొండసాంబ్రాణి - అందుగుబంక, శల్లకి
3. మారేడు కొమ్ములు - నన్నారి రూట్స్, బద్రె సుగంధి, షర్బత్తు గడ్డలు
4. రామజోగి - ఉలిమిడి, వరుణ
5. బొమ్మలమర్రి - భారంగి, క్లీరోడెండ్రమ్
6. నాగసరం - ఈశ్వరి, అరిస్టోలోఖియా
7. చందమామగడ్డలు, పల్లగడ్డలు - శతావరి, పిల్లి
8. పుట్టభద్ర - పాడపత్రి, జిమ్నెమా సిల్వెస్టర్
9. రామబాణం - హెమియొనైటిస్ ఆరిఫోలియా
10. వాతనారాయణ - డెలోనెక్స్, చిట్టికేసరం
11. మాదీఫలము - మాతులుంగము, సిట్రస్‌మెడికా
12. సుగంధిపాల - శారిబ, పాలసుగంధి, ఇండియన్ సర్సపరిల్లా
13. తెలగపిండి - కొండపిండి, పిండికొండ, పాషాణభేది
14. పెద్దనాగమల్లి - అగనోస్మా సైమోసా
15. పేరీత - సైకాస్
16. నెమలి జుట్టు - మయూర శిఖ, ఆక్టినోప్టెరిస్ రేడియేటా
17. నీలి సాంబ్రాణి, సంబరేణు - బకోపా, బ్రాహ్మీ
18. సరస్వతీ ఆకు - మండూకపర్ణి, సెంటెల్లా
19. కుక్కఅల్లి - మెముసులాన్ అంబెల్లేటమ్
20. భూచక్ర గడ్డ - మీరువా అబ్లాంగిఫోలియా
21. నేలతంగేడు - క్యాషియా హోలోసిరీసియా
22. కొండ ఉల్లిపాయ - అర్జీనియా
23. మగసిరిగడ్డ - ప్యూరేరియా ట్యూబరోసా
24. నేలగొలిమిడి - ఎనికోస్టెమ్మా

25. కేవుకంద - కోస్టస్ స్పీసియోజస్
26. నాగగొలుగు - మురయ్యా పానిక్యులేటా
27. మాల్కంకిణి, మల్లేరుబద్దు - జ్యోతిష్మతి, సెలాస్ట్రస్
28. గాడిదగడప - అరిస్టోలోఖియా బ్రాక్టియోలేటా
29. తట్టెపురొడ్డ - తగిరిశ, చాకుండ
30. మేకమేయని ఆకు - టైలోపార
31. రణబెల్లి - తుంబురు
32. నేలతాడి - ముసలి, కుర్కిలిగో
33. దూసరితీగ - కాకులస్ హిర్సుటస్
34. నక్క పీతిరిగడ్డ - లెపిడాగతిస్ హామిల్టోనియానా
35. పాతాళగరుడి - సర్పగంధ, రావుల్ఫియా
36. తీగమోదుగ - బ్యూటియా సూఫర్బా
37. ఎద్దు అడుగు - ఎలిఫెంటోపస్ స్కాబర్
38. నాగదొండ - కరల్లోకార్పస్ ఎపిగాయిస్
39. దేవదారి - ఎరిత్రోగ్జైలాన్ మోనోగైనమ్
40. బుట్టతీగ - కార్డియోస్పెర్మమ్ హాలికాకాబమ్
41. కోలముఖి - కొడిశపాల, పాలకొడిశ
42.- అడ్డాకు - బహినియా వాహ్లి
43. ఊరుకల్లి - పుల్లకాడ, కాడజెముడు
44. ముళ్ళ చీపురు - అరిస్టిడా అడ్సెన్సియానిస్
45. జుట్టుపాకు - పెర్గ్యులారియా డిమియా
46. చిట్టిపాలాకు - యుఫర్బియా తైమిఫోలియా
47. అవగూడ తీగ - ట్రైకోసాంథిస్ బ్రాక్టియేటా
48. ఇందుప - చిల్ల
49. ఏకంగి - కచ్చూరాలు
50. మగబీర - లినోటిస్ నెపటిఫోలియా
51. కుక్కతులసి - ఆసిమం కేనం
52. సన్నబాల - కేసియా అబ్సస్
53. కుంపట మల్లి - సీమగోరింట (బార్లీరియా ప్రియోనైటిస్)

54. కోలాకు పొన్న - డెస్మోడియం గేంజెటికం
55. చిరుబొద్ది - సిసాంపలస్ పరీరా
56. ఆకు జెముడు - యుఫర్బియా నిరిఫోలియా
57. జీరుముడు - కసేరియా యిల్లిప్టికా
58. ఉప్పచెక్క - కపారిస్ సెపియేరియా
59. మెత్తమామిడి - కొమ్మిఫారా కాడేటా
60. ఎల్తురు చెట్టు - వెణుతురు, వీరతరు
61. పలివిరిగడ్డ - తిప్పతీగవేరు, గుడూచి
62. సీతమ్మజడ, రాముడి జెట్ట - శతావరి
63. లొల్లోరిబద్దు - నీటమ్
64. బిర్మి ఆకులు - టాక్సస్ వాలిఖియానా
65. అడవిపొట్ల - చేదుపొట్ల
66. ఉప్కమాను - ఉలిమిడి
67. గిరుముడి - జిర్ముడి
68. ముత్తవపులగం - చిట్టాముట్టి

* * *

వాణిజ్య ప్రాముఖ్యత కలిగిన మందు మొక్కలు

క్ర.సం.	మందు మొక్క పేరు	ప్రయోజ్యాంగము
1.	సునాముఖి	ఆకులు, కాయలు
2.	ఈసఫ్‌గోలు	విత్తనాలు, పొట్టు
3.	కచ్చూరాలు	వేరు కొమ్ములు
4.	జాఫ్రా (అన్నాటో)	విత్తనాలు
5.	గ్లోరీలిల్లీ	విత్తనాలు
6.	స్పైరులీనా	సమూలం (Thallus)
7.	గోరింట	పత్రాలు
8.	అశ్వగంధ	వేర్లు
9.	పొడపత్రి	పత్రాలు, వేర్లు
10.	బకోపా	సమూలం
11.	సరస్వతీఆకు	సమూలం
12.	సఫేద్ ముసలి	వేర్లు
13.	అక్కలకర్ర	వేర్లు
14.	పిప్పలి	ఫలాలు, వేర్లు (మోడి)
15.	జ్యోతిష్మతి	విత్తనాలు
16.	శతావరి	వేర్లు
17.	సర్పగంధ	వేర్లు
18.	పెరివింకిల్	పత్రాలు, వేర్లు
19.	అడవికంద	దుంపలు
20.	మలబారు చింత	ఫలమజ్జ
21.	బావంచాలు	విత్తనాలు
22.	కస్తూరి పసుపు	రైజోములు
23.	వన్నారి	వేర్లు
24.	బిర్మి ఆకులు	పత్రాలు
25.	వజ	రైజోములు
26.	కస్తూరి బెండ	విత్తనాలు
27.	పాలగడ్డలు	దుంపలు

క్ర.సం.	మందు మొక్క పేరు	ప్రయోజ్యాంగము
28.	మానిపసుపు	కాండము
29.	రాస్నా	రైజోములు
30.	జరామాంశి	వేర్లు
31.	గాల్తేరియా	తైలం
32.	పుష్కరమూలం	వేర్లు
33.	అడ్డపరం	పత్రాలు, వేర్లు
34.	దానిమ్మ	పుష్పాలు, వేర్లు, బెరడు
35.	కటుకరోహిణి	వేర్లు
36.	చెంగల్వకోష్టు	వేర్లు
37.	అతివిష	వేర్లు
38.	మంజిష్ఠ	వేర్లు
39.	మరువము	పత్రాలు (Shoot)
40.	దవనము	పత్రాలు (Shoot)
41.	వట్టివేరు	వేర్లు
42.	నిమ్మగడ్డి	పత్రాలు
43.	నక్స్‌వామికా	విత్తనాలు
44.	బొప్పాయి	ఫలము
45.	శ్రీగంధము	కాండము
46.	వాము	విత్తనాలు
47.	వేప	వేపపిండి (Neem cake), బెరడు, పత్రాలు, తైలం
48.	జాతీఫలం	జాజికాయ, జాపత్రి
49.	ఆరోగ్యపచ్చ	ఫలాలు
50.	బూరుగ	బంక (నిర్యాసము)
51.	పొలికి (కరయాగమ్)	నిర్యాసము
52.	బల్సాట్	సమూలం
53.	కేవుకిన్న	దుంపలు
54.	రియమ్ ఆస్ట్రేల్	రైజోములు

క్ర.సం.	మందు మొక్క పేరు	ప్రయోజ్యాంగము
55.	కోల్చికమ్	రైజోములు, విత్తనాలు
56.	వలీరియానా	రైజోములు
57.	జుగ్లాన్స్	బెరడు
58.	జూని పెరస్	ఫలము
59.	హీరాక్లియం	రైజోములు
60.	పోడోఫిల్లమ్	రైజోములు

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ గిరిజనులు పాముకాటుకు, తేలుకాటుకు ఉపయోగించుకొనే మందు మొక్కలు

క్ర.సం.	ప్రాంతీయ నామము	ప్రయోజ్యాంగము	ఉపయోగము
1.	నేలవేము	వేర్లు	పాముకాటు
2.	అడవి జంగ	పత్రాలు	పాముకాటు
3.	పెద్ద నాగమల్లె	వేరు	పాముకాటు
4.	జెడ్డపాల, పలవరేణి	వేరు	పాము, తేలుకాటు
5.	గాడిద గడప	పత్రాలు, వేర్లు	పాముకాటు
6.	తెల్ల ఈశ్వరి	వేరు	పాముకాటు
7.	ఎర్ర జిల్లేడు	వేరు	తేలుకాటు
8.	పాడపత్రి	వేరు	పాము, తేలుకాటు
9.	పాలజముడు	పత్రాలు	పాముకాటు
10.	గుంటగలగర	పత్రాలు	పాముకాటు
11.	బొక్కినాకు	పత్రాలు	తేలుకాటు
12.	విష్ణుక్రాంత	పత్రాలు	పాము, తేలుకాటు
13.	నాగ దొండ	వేర్లు	పాముకాటు, కీటకాలకాటు
14.	లింగదొండ	దుంప వేర్లు	పాముకాటు
15.	పుల్లెలక	వేరు	పాముకాటు
16.	విషముష్టి	కాండముబెరడు	పాముకాటు

క్ర.సం.	ప్రాంతీయ నామము	ప్రయోజ్యాంగము	ఉపయోగము
17.	తుమ్మి	పత్రాలు	పాముకాటు
18.	పత్తి	విత్తనాలు	పాముకాటు
19.	అడవి బంక తీగ	పత్రాలు	పాముకాటు
20.	తిప్పతీగ	పత్రాలు	పాము, తేలుకాటు
21.	నల్లతుమ్మ	పత్రాలు	కుక్కకాటు
22.	మునగ	బెరడు	పాముకాటు
23.	చిరివేరు	వేరు	పాముకాటు
24.	నల్లపెడమాల	వేర్లు	నాగుపాముకాటు
25.	తనక, గొంజి	పత్రాలు	పాముకాటు
26.	కాశిబుడమ	పత్రాలు	పాముకాటు
27.	రత్నపురుష	విత్తనాలు, పత్రాలు	పాముకాటు

గమనిక: పైన కనబరచిన మందు మొక్కల ఆయాభాగాలు దంచి రసము తీసి (5-10 మి.లీ.) లోనికి సేవించవలయును. ఎందువైతే చూర్ణము 3-5 గ్రా॥ల మోతాదు లోనికి వారంరోజులపాటు నిత్యం సేవించవలయును. ఆయామూలికల కల్కము (paste) గాని, స్వరసము (fresh juice)గాని కాటువేసిన ప్రదేశంలో పైకి పట్టించవలయును.

* * *

మీకు తెలుసా?

1. గార్సీనియా (మలబారు చింత) - చింతపండులోగల 'హైడ్రాక్సి సిట్రిక్ ఆసిడ్' దేహం పెరగకుండ నియంత్రిస్తుందని శాస్త్ర పరిశోధనల ద్వారా తెలిసినది. నేటికి కర్నాటక, కేరళ ప్రాంతీయులు చింతపండు బదులు మలబారు చింతపండు, రసము మరియు సాంబారు తయారీలో వాడుతున్నారు.

2. ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్ రోగులలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందింపజేయ డంలో తులసి, అశ్వగంధ (పెన్నేరు) మొక్కల వాడకం ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని ఇటీవల శాస్త్ర పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడైనది.

3. రోగనిరోధకంగ గిరిజనులు వాడే వనమూలికలు (1) వేలవేము, (2) పెద్దమాను, (3) వేగిస, (4) సుగంధిపాల, (5) సోమిచెట్టు, (6) చిత్రమూలము, (7) వొద్ది చెట్టు, (8) దిరిశన, (9) మారేడు, (10) కొడిశపాల, (11) పెగ్గుమ్మడు, (12) తిప్పతీగ, (13) తెల్లమద్ది, (14) తక్కలి, (15) పిల్లిపీచర మొదలైనవి.

4. వేపాకు, అందుగుబంక (లేక) గుగ్గులు (కొమ్మిఫోరా ముకుల్), జరా మాంశి, ఆవాలు, వసకొమ్ము, ఉప్పు సమంగ కలుపుకొని ఎర్రగ కాలిన బొగ్గుల్లో వేస్తే వచ్చే ధూపాన్ని (Fumigation) ఇంటి గదుల్లోను, హాస్పిటల్ వార్డులలోను వేయడం వలన భూతావేశజనిత రోగాలనుండి నివారణ, విముక్తి పొందడమేకాకుండ (సూక్ష్మ క్రిములను చొరబడకుండ నియంత్రిస్తుంది) నల్లులు, దోమల దాడి నుండి సైతం రక్షణ పొందవచ్చు.

5. పచ్చకర్పూరం 'సిన్నమోమమ్ కేంఫోరా' అనే మొక్కనుండి స్వేదనక్రియ ద్వారా (Distillation of stem contents) సంగ్రహించబడుతుంది. హారతి కర్పూరం, ముద్ద కర్పూరం కృత్రిమంగ తయారీ చేయబడతాయి.

6. గిరిజనులు కేవుకంద (కోస్టస్ స్పిసియోజస్)ను పచ్చడి చేసుకొని తింటారు. కేవుకంద క్రిమిహర ద్రవ్యం. అందువలన కడుపులో పురుగులు వచ్చి పోయి (deworming) ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెంపొందుతాయి. ఈ దుంపకు గర్భవిరోధక గుణం ఉన్నదని ఈ మధ్యనే కనుగొన్నారు.

7. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు పెన్నేరు, ఉసిరిక, అతిమధురము, బల, ద్రాక్ష, పాల గుమ్మడి మొదలగు వన మూలికల నిత్య సేవనము దోహదపడుతుంది.

8. తులసి, రుద్రాక్ష, మారేడు, జమ్మి, వేప, పారిజాతం, సంపంగి, కదంబం, అశోక, దేవదారు మొదలగు వాటిని పవిత్రమైన మొక్కలుగ హిందువులు భావించి పూజిస్తారు.

9. జాతీఫలము (Myristica fragrans) విత్తనాలను జాజికాయలని (Nutmegs) మరియు విత్తనాన్ని ఆవరించివున్న వెలుపలి భాగాన్ని (Aril) జాపత్రి (Mace) అని అంటారు. జాజికాయ, జాపత్రి రెండూ సువాసనగల సుగంధద్రవ్యాలు.

10. కస్తూరి (Musk) అనే సుగంధ ద్రవ్యం లేడిజాతి జంతువుల నుండి లభిస్తుంది. కస్తూరిని పోలిన వాసన గల ద్రవ్యము కస్తూరిబెండ (అబల్ మాస్కస్‌మాస్కేటస్) విత్తనాలనుండి కూడ సంగ్రహిస్తారు. విత్తనాలనుండి స్వేదన (Distillation) పద్ధతిద్వారా తైలం తీస్తారు.

11. గోరింట (Henna), ముద్దబంతి (Marygold), నీలి (Indigo), మాల్కంకిణి (ఇయిహుతిం) గుంటగలిజేరు (Eclipta), సింధూరి (Bixa) మొదలైన మొక్కలనుండి సహజసిద్ధమైన రంగులను (Natural dyes) సంగ్రహిస్తారు. కృత్రిమ రంగుల (synthetic dyes) వాడకం వలన కలిగే చెడు ప్రభావాలు, ఇతర ఉపద్రవాలు ఈ సహజసిద్ధమైన రంగుల వాడకంలో తలెత్తవు.

12. పునుగు అనే సువాసనగల ద్రవ్యము పునుగుపిల్లి (civet cat) నుండి గ్రహించబడుతుంది. జవ్వాదు అనబడే సువాసన ద్రవ్యంలో పునుగుతో పాటు కస్తూరిపసుపు, కర్పూరాలు, సంపంగి మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యాలు (cosmetic herbs) సమ్మిళితం చేయబడివుంటాయి. జవ్వాదును చందనం (శ్రీగంధం), వీబూదిలో కలిపి ఉపయోగించవచ్చును. పునుగు, జవ్వాదు తగినంత నువ్వులనూనెలో కలుపుకొని శరీరానికి మర్దించుకొని నిత్యం స్నానం చేస్తే చర్మ సౌందర్యం పెంపొంది, మనోల్లాసము, మనఃప్రీతి చేకూరుతాయి.

13. స్వచ్ఛమైన కుంకుమ తయారీలో పసుపు, పటిక, నిమ్మరసం వాడతారు. మైదాపిండి, చింతగింజలపొడి మరియు ఇతర కృత్రిమ రంగులను జోడించి కుంకుమను కల్తీచేస్తుంటారు. హిందువులు కుంకుమను అతి పవిత్రంగ, మంగళకరంగ భావిస్తారు.

14. పెద్ద వృక్షాలను చిన్న పూలకుండీలలో పెంచే జపాను పద్ధతిని 'బాన్‌షాయ్' అంటారు.

15. మన దేశములో తంతి తపాలాశాఖవారు 'తపాలాబిళ్ళ'గ విడుదల చేసిన రెండు చెట్లు (1) మోదుగ (1981, అగ్నిపూలు, Flame of the Forest) (2) రేల (Cassia fistula).

* * *